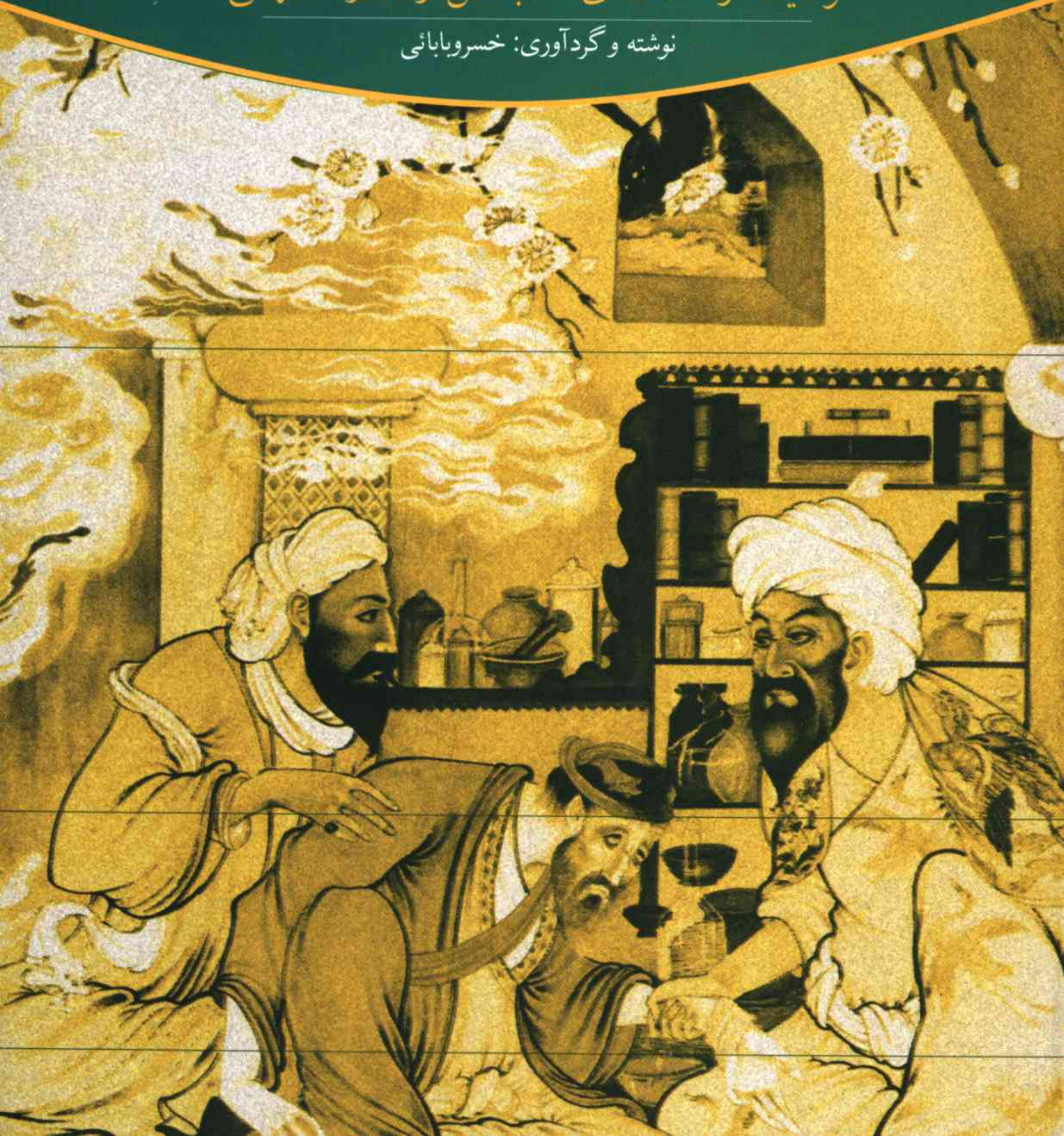
۴
مجموعه کتاب‌های گیاه‌درمانی

نسخه دکتر

خوددرمانی با گیاهان دارویی

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش از عطار اصفهانی

نوشته و گردآوری: خسرو بابائی



نسخه دکتر

خوددرمانی با گیاهان دارویی

ویرایش جدید

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

از عطار اصفهانی

نوشته و گردآوری

خسرو بابایی

انتشارات حافظ نوین

سرشناسه: بابائی، خسرو، ۱۳۳۷ -
عنوان و پدید آور: نسخه دکتر: خوددرمانی با گیاهان دارویی توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش از عطار اصفهانی/نوشته و گردآوری خسرو بابایی
مشخصات نشر: تهران: حافظ نوین، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری: ۵۲۰ ص.
شابک: ISBN 978 - 964 - 8264 - 58 - 3
فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: پزشکی سنتی
موضوع: گیاهان دارویی
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۵ن۲ب/۱۶۴ RS
رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۵۳۹۴۹

انتشارات حافظ نوین

نسخه دکتر (ویرایش جدید با اضافات)
نوشته و گردآوری: **خسرو بابایی**
توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش از: **عطار اصفهانی**
ویرایش: **زهرا مجاور**
نوبت چاپ و تاریخ: **ششم - ۱۳۹۰**
حروفچینی و صفحه‌آرایی: **زهرا مجاور**
تیراژ: **۵۰۰۰ نسخه**
لیتوگرافی
دنیای تجسم تصویر تلفن: ۸۸۸۴۶۸۹۱
چاپ و صحافی: **گلشن**
برنامه‌ریزی، تدوین و نظارت فنی
محمدرضا یزدی‌زاده

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

انتشارات حافظ نوین: تهران، بازار بین‌الحرمین، کوچه مسجد جامع، نبش پاساژ کاشفی
تلفاکس: ۸ - ۵۵۱۶۰۰۵۵
مرکز پخش: انتشارات لوح‌دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، پ ۲۵۶
تلفاکس: ۳ - ۶۶۹۷۲۵۸۱

شابک ۳ - ۵۸ - ۸۲۶۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸ ISBN 978 - 964 - 8264 - 58 - 3

نسخه دکتر

خوددرمانی با گیاهان دارویی

فهرست

مقدمه

به نام خداوندی که مؤمنان را دلدار، دوستان را وفادار، مریدان را مهردار و گناهکاران را آمـرزگار است.

خداوندی که با راز دل‌های دوستان را شکار کرد و آن چه از همهٔ مخلوقات پوشیده بر آب و خاک است، آشکار کرد.

بشر از قدیم‌الایام در فکر گشودن راز خاک و آن چه از آن روییده، بوده است. بدنبال جستجوهای خود زهر و پادزهر را کشف کرده، از گیاهان مختلف معجون‌ها برای امراض ساخته و یافته‌های خود را سینه به سینه منتقل کرده تا آن که با اختراع کتابت موفق به جاویدان ساختن آن گردید.

از آن جا که کتاب‌های متعددی در این زمینه به ما به ارث رسیده است و عموماً سخن به رمز و راز گفته‌اند. لذا در قرون اخیر کمتر دانشمندی و کاوشگری به طبیعت حیات‌آفرین توجه کرده است و تنها چندی است که محققان و غذاشناسان دوباره به بررسی در این رشته پرداخته‌اند. برای نمونه اخیراً دانشمندان ژاپنی متوجه شده‌اند که با مصرف روزانهٔ گیاهان و غذاهـای گـیاهی و اسـتفادهٔ کـمتر از گوشت حیوانات، انسان تا حد زیادی از ابتلاء به بیماری مرموز سرطان مصون می‌ماند. لذا با بهداشت و رژیم غذایی مناسب، افرادی می‌توانند خود را در مقابل این بیماری تا حد زیادی بیمه کنند و این رهنمودی است که مولای متقیان امیرمؤمنان حضرت علی (ع) قرن‌ها قبل داده است که «شکم خود را قبرستان حیوانات قرار ندهید.»

کتاب حاضر به صورت بسیار خلاصه و فشرده، در ابتدا علل هر بیماری و روش‌های پیشگیری از آن را معرفی می‌کند و سپس به درمان مناسب با آن می‌پردازد.

این کتاب با زحمات بسیار، تلاش و تحقیق طولانی، همچنین با بررسی بیش از پنجاه منبع، مأخذ علمی اعم از خارجی و داخلی که از قدیم تا به امروز در خصوص خواص گیاهان و بیماری‌ها نوشته شده تهیه گردیده است.

سعی بسیار شده که متن کتاب حتی‌المقدور ساده، روان، قابل فهم عامه بوده و به جز چند مورد خاص تنها از گیاهانی سخن به میان آید که در دسترس باشد و همچنین نثر آن چنان نباشد که با اصطلاحات فنی پزشکی و پیچیده برای خواننده سردرگمی به وجود بیاورد.

از آن جا که استفادهٔ بی‌ربط و سرخودی داروها ممکن است عواقب ناگواری به دنبال داشته باشد، توصیه می‌شود این امر زیر نظر متخصصین مربوطه انجام گیرد.

والسلام

آ

آنژین

گلودرد

علایم بیماری: تورم و درد لوزتین و گلو، توأم با سردرد و تب، درد استخوان و کوفتگی بدن. آنژین گاه با لکه‌های سفید چرکی بر روی لوزه‌ها همراه است به صورتی که لوزه‌ها ورم کرده سرخ می‌شوند و لکه‌های سفید چرک روی آن‌ها ظاهر می‌شود. معمولا آنژین به علت ابتلا به میکروب یا ویروسی که عامل بیماری عفونی است، به‌وجود می‌آید. ولی می‌تواند علامت یک بیماری عمومی باشد.

نکتهٔ مهم: آنژین ممکن است علامت یک بیماری وخیم باشد. مثلا علامت سفلیس، مخملک، مونونوکلئوز عفونی، تومرهای لوزه یا امیگدال باشد.

درمان

شلغم: دارای خواص بسیار مفید برای گلودرد می‌باشد. شربت شلغم برای رفع آنژین و گلودرد بسیار مفید است.

طرز تهیهٔ شربت شلغم: وسط شلغم را گود کرده و در ته آن کمی شکر بریزید، پس از مدتی در ته گودی شلغم مقداری آب جمع می‌شود. آن گاه با قاشق شربت تهیه شده را بردارید و مصرف کنید.

شلغم به صورت پخته نیز دارای خواص بسیار مؤثری برای کمک به درمان این بیماری است.

آویشن: آویشن دشمن سم است. خاصیت ضدعفونی مؤثری در مجاری تنفس و جهازهاضمه دارد. مقدار دو مثقال آویشن خشک یا تازه را در یک لیتر آب دم کرده، سپس آن را صاف کرده با عسل شیرین کنید. روزی چهار تا پنج فنجان از آن بنوشید.

جوشاندهٔ جو: جوشاندهٔ جو به صورت غرغره داروی بسیار مفیدی برای رفع گلودرد می‌باشد. یک لیتر آب را روی بیست گرم جو در ظرفی ریخته و به جوشانید. سپس آب آن را عوض کرده و دوباره آن را بجوشانید. آن گاه آن را از صافی عبور داده و هر روز سه یا چهار بار آن را غرغره کنید.

جوشاندهٔ برگ ازگیل[۱]**:** روزی سه بار با جوشاندهٔ برگ ازگیل غرغره کنید، داروی مفیدی برای رفع گلودرد و آنژین می‌باشد.

گل تاج ملوک: از بذر گل تاج ملوک جوشانده‌ای تهیه می‌کنند که برای گلودرد به عنوان غرغره بسیار مفید است. جوشاندهٔ بذر و گل تاج ملوک برای درمان آنژین تجویز می‌شود. جعفری، ترب، توت فرنگی، پونه کوهی و مریم گلی نیز از جمله گیاهانی می‌باشند که برای درمان این بیماری توصیه می‌شوند.

پوست بلوط: پنجاه تا شصد گرم پوست ساقه‌های بلوط خشک شده که به صورت پودر در آمده باشد را در یک لیتر آب بجوشانید. سپس به گذارید تا خنک شود و از آن روزی سه یا چهار بار غرغره کنید. این دارو برای رفع آنژین و گلودرد بسیار نافع است.

شبدر: شبدر سرخ برای سرفه و ورم غده بناگوش بسیار مفید است.

گل آفتاب‌گردان: جوشاندهٔ صد و چهل گرم تخم و برگ آفتاب‌گردان همراه با صد و چهل گرم شکر به صورت غرغره برای درمان عفونت‌های گلو و گلودرد مفید است.

کات هندی: پودر تهیه شده از عصارهٔ برگ و جوانه‌های کات هندی برای درمان آنژین بسیار مفید است.

کرفس: برای رفع گلودرد آب خام کرفس همراه با آب لیموی ترش و تازه را مخلوط و روزی سه بار غرغره کنید.

ساقه ریحان: پنجاه گرم ساقهٔ ریحان که دارای برگ و گل می‌باشد را بجوشانید. سپس آن را صاف کرده با کمی عسل مخلوط و روزی سه بار در دهان غرغره کنید. این دارو سریعاً تورم گلو و درد آن را

---

۱. نام درختی است دارای گل‌های سفید، میوه‌اش شبیه به زالزالک اما درشت‌تر و قهوه‌ای رنگ با طعم شیرین، در وسط پاییز می‌رسد.

معالجه می‌کند.

صنوبر: جوشاندهٔ برگ صنوبر برای درمان گلودرد بسیار مفید است.

پروانش: پنجاه گرم از برگ‌های پروانش را در یک لیتر آب بریزید و بجوشانید. هر روز دوبار آن را غرغره کنید، این جوشانده اگر گرم باشد بهتر است. بعد از چند روز ورم لوزه‌ها فروکش می‌کند و درد آن‌ها نیز ساکت می‌شود.

لیمو: شستشوی حنجره و حلق با آب لیمو برای معالجهٔ آنژین بسیار مفید است.

تمشک: چهل تا پنجاه گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب بریزید و بجوشانید. سپس آن را دم کرده و صاف کنید، از این دارو دو بار صبح و شب غرغره کنید. غرغره این جوشانده برای گلودرد، ورم لوزتین و تحریکات گلو بسیار مفید و مؤثر است.

بنفشهٔ فرنگی: جوشاندهٔ بنفشه فرنگی برای تسکین سرفه‌های مزمن بسیار مؤثر است.

ترهٔ فرنگی: ترهٔ فرنگی برای درمان تورم لوزتین تجویز می‌شود.

چوبک: پنجاه گرم برگ یا ریشهٔ خشک چوبک را در یک لیتر آب بجوشانید. سپس آن را دم کرده و به عنوان داروی غرغره برای رفع گلودرد و تورم لوزتین از آن استفاده کنید.

اذان‌الحمار: دم کردهٔ گل و برگ اذان‌الحمار به مقدار پنجاه تا شصت در مورد تحریک گلو، ورم حنجره ونزله تجویز می‌شود.

مویز سیاه: بیست و هشت گرم جوشاندهٔ مویز سیاه در نیم لیتر آب برای گلودرد بسیار مفید است.

غافثه: یا دوای جگر را به اندازهٔ صد گرم در یک لیتر آب به جوشانید تا $\frac{1}{3}$ آن بخار شود. سپس پنج گرم عسل به آن اضافه کرده و با آن غرغره کنید. این جوشانده برای درمان آنژین و انواع گلودرد مفید است.

شقایق: شقایق تسکین دهندهٔ کاملی برای تحریکات حلق و گلو می‌باشد. ده گرم گل خشک شقایق را در نیم لیتر آب جوش بریزید و بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و شیرین کنید، روزی سه یا چهار فنجان از آن بنوشید.

شیرین بیان: دم کردهٔ شیرین بیان برای درمان عفونت‌های گلو و گرفتگی صدا مفید است.

زرشک: زرشک خشک را در هاون کوبیده و ده گرم از این کوبیده را در یک لیتر آب تا دو ساعت بخسیانید. سپس ظرف آن را روی حرارت قرار دهید تا به جوشد (بیش از یک دقیقه نباید بجوشد). سپس بگذارید خشک شود، آنگاه روزی سه یا چهار بار و هر بار نیم فنجان از آن بنوشید.

یک نسخه: گل و کپسول شقایق، ریشهٔ گل خطمی، برگ تمشک، گلبرگ گل سرخ، ساقهٔ گیاه دم

اسبی و گل بنفشه از هر کدام به یک اندازه در دو لیتر آب جوشانده مخلوط و روزی سه بار غرغره کنید.

نسخهٔ دیگر: دو عدد سیر که خوب کوبیده شده است، یک مشت گل سرخ ولیک، ساقه و برگ ماميران و گل طاوسی را بخیسانید و دست و پا را در آن حمام دهید.

توت وحشی: جوشاندهٔ برگ‌های توت وحشی به مقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب همراه با عسل برای غرغره کردن در مورد آنژین و گلودرد مصرف شود.

برگ و گل درخت نارنج: آنژین دوپواترین را درمان می‌کند.

غازیانی: شیرهٔ برگ‌های تازه غازیانی برای غرغره کردن هنگام ابتلای به گلو درد و آنژین بسیار مفید است.

گلبرگ گل سرخ: سی گرم گلبرگ گل سرخ را در یک لیتر آب پنج دقیقه به جوشانید و بعد از دم کردن با آن غرغره کنید.

زوفا: جوشاندهٔ برگ زوفا چرک لوزه‌ها را از بین می‌برد.

پنیرک: جوشاندهٔ پنیرک با یک قاشق زاج سفید به صورت غرغره برای گلودرد بسیار مفید است.

انار: گل یا پوست انار را به مقدار سی تا چهل گرم در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه به جوشانید و بعد آن را غرغره کنید.

بادیان رومی: یک قاشق قهوه‌خوری از تخم و دانه بادیان رومی را در یک فنجان آب‌جوش دم کرده و بعد از هر غذا یک فنجان از آن را میل کنید. این جوشانده در بحران‌های آسم و آنژین استفاده می‌شود.

گل خطمی: دم کردهٔ گل و برگ خطمی به مقدار بیست تا سی گرم در یک لیتر آب برای معالجهٔ زکام، برونشیت، گلودرد و آنژین استفاده می‌شود. طرز مصرف آن به صورت غرغره می‌باشد و بهتر است که با کمی عسل آن را مخلوط کرد.

یک نسخه: چای جنگلی، برگ انگور فرنگی، ریشهٔ خطمی، برگ اوکالیپتوس، برگ مو قرمز را به اندازهٔ ده گرم از هر کدام مخلوط و در یک لیتر آب به مدت پنج دقیقه دم کرده و سپس آن را صاف کنید. به این ترتیب داروی غرغره بسیار مفیدی به دست آورده‌اید.

شاه توت: آب شاه توت را به گیرید و صاف کنید، به آن کمی قند اضافه کنید و روی آتش ملایمی بگذارید. مرتباً آن را هم بزنید تا شربتی غلیظ به‌دست آید، این شربت را با آبی که در آن جو را خیسانده‌اید مخلوط کنید. بدین ترتیب داروی بسیار مفیدی برای غرغره کردن در مورد تورم لوزتین و

گلودرد ناشی از آنژین به دست آورده‌اید.

بادام: یک مشت پوست کوبیدهٔ بادام را اگر مدت نیم ساعت به جوشانید و کمی شکر و چند قطره آب لیمو به آن اضافه کنید، چای بهداشتی و معطری را تهیه کرده‌اید که در رفع سرفه و گلودرد اثر مفید و مؤثری دارد.

عسل: عسل را در آب به جوشانید و غرغره کنید. در مورد گلودرد بسیار مفید است.

انجیر: شربت انجیر مسکن گلودرد و سرفه است.

گل گندم: جوشاندهٔ گل گندم به مقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب برای از بین بردن تب بیمار بسیار مفید است.

مریم نخودی: تب بر و خواب‌آور است. سی تا پنجاه گرم آن را در یک لیتر آب دم کرده و مصرف کنید. در پایین آوردن تب بیمار بسیار مؤثر است.

اسطوخودوس: ده تا پنجاه گرم اسطوخودوس خشک را در یک لیتر آب جوش دم کنید. سپس آن را با عسل شیرین کرده و در فاصلهٔ هر غذا یک فنجان از آن را میل کنید. این دارو برای گلودرد، آنژین و تورم لوزه‌ها بسیار مفید است.

بارهنگ: جوشاندهٔ برگ‌های بارهنگ به صورت غرغره تارهای صوتی را تقویت می‌کند. گرفتگی صدا و گلودرد را معالجه می‌کند.

برگ بو: بیست تا سی گرم برگ بوی تازه یا خشک را در یک لیتر آب جوش بریزید و دوازده دقیقه آن را دم کنید. سپس آن را صاف کرده و با عسل شیرین کنید. هر روز دو یا سه فنجان از آن را بعد از غذا مصرف کنید.

پونه کوهی: شصت گرم ساقه‌های گلدار پونه کوهی را که خشک کرده‌اید در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و هر روز دو بار از آن غرغره کنید. این دارو گلودرد را خیلی زود شفا می‌دهد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر به آنژین مبتلا شده‌اید از آب هویج، شربت شلغم، شربت زرشک، ترب سیاه، آرتیشو، مربای گل بابونه، آب دم‌کردهٔ گل بنفشه استفاده کنید.

* به‌عنوان درمان آب کاسنی و آب خیار چنبر را مخلوط و روزی چندین مرتبه در گلو غرغره کنید.
* چهار عدد شلغم بزرگ را قطعه‌قطعه کرده و در یک لیتر آب بجوشانید، بعد چندین مرتبه آب آن

را غرغره کنید.

* عناب نیم‌کوب شده، کشمش، خرما و انجیر را مساوی بجوشانید و با آب صاف کردهٔ آن روزی چند مرتبه غرغره کنید.

* پنجاه گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب سرد بجوشانید و پس از پنج دقیقه جوشیدن ده دقیقه هم دم کنید سپس آب آن را صاف و روزی سه مرتبه با آن غرغره کنید.

* پنجاه گرم گل بنفشه را در یک لیتر آب بجوشانید و پانزده دقیقه هم دم کنید بعد آب آن را صاف و روزی پنج مرتبه با آن خوب غرغره کنید.

* سی گرم سیر را خوب بکوبید تا نرم شود. بعد سی گرم آب لیموی تازه با آن مخلوط کنید. سپس صد و پنجاه گرم آب مقطر و سی گرم صمغ عربی ساییده شده را با آن مخلوط کرده و به فاصلهٔ هر دو ساعت یک قاشق سوپ‌خوری از آن را آرام‌آرام میل کنید.

* بیست گرم زرشک تازه را خیس کنید، آن را در پارچه‌ای تمیز ریخته و با فشار، آبش را خارج کنید و با شصت گرم شکر در دو لیتر آب بجوشانید تا آب آن به یک لیتر برسد.سپس در شیشه‌ای بریزید و در جای خنک نگه‌دارید. هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه نصف لیوان از آن را با نصف لیوان آب مخلوط کرده و بنوشید.

* روزی چند مرتبه سرکه را در گلو غرغره و بعد از گلو خارج کنید.

* بیست گرم جو پوست‌کنده را در یک لیتر آب بجوشانید و آب آن را دور بریزید. مجدداً در یک لیتر آب پانزده دقیقه بجوشانید، بعد آب آن را صاف و روزی چند بار با آن غرغره کنید.

* پنجاه گرم برگ ازگیل را در یک لیتر آب حدود پانزده دقیقه بجوشانید و ده دقیقه نیز آن را دم کنید. بعد آبش را صاف و به‌صورت نیم‌گرم غرغره کنید.

* یک مشت برگ تازه‌ی توت فرنگی را در نیم‌لیتر آب بجوشانید، آب صاف کردهٔ آن را روزی چند مرتبه در گلو غرغره کنید.

* شاخه‌های جوان درخت انجیر را بجوشانید و آب آن را با عسل شیرین کنید. هر صبح، ظهر و شب هر بار مقداری از آن را بنوشید.

* روزی سه مرتبه و هر بار آب یک لیموی تازه را بگیرید و با آب مقطر مخلوط و چند بار متوالی در گلو غرغره کنید.

* برگ‌های جعفری تازه و کوبیده شده را در الکل خیس کنید و چند بار از خارج روی گلو بگذارید و با دستمال ببندید.

* پنجاه گرم ریشه‌ی خشک خطمی را نیم‌کوب کنید و در یک لیتر آب سرد حدود دو ساعت بخیسانید و ده دقیقه هم بجوشانید. پس از سرد شدن روزی چند مرتبه با آب صاف کردهٔ آن غرغره کنید.

* پنجاه گرم ریشه‌ی شیرین‌بیان را در یک لیتر آب سرد ریخته و ده دقیقه بجوشانید، بعد دوازده دقیقه دم کرده، آب آن را صاف و روزی سه بار با آن غرغره کنید.

* پنجاه گرم ساقه و برگ مریم گلی را در یک لیتر آب دوازده دقیقه بجوشانید و ده دقیقه هم آن را دم کنید. سپس آب آن را صاف و روزی چند بار غرغره کنید.

* مقداری صمغ عربی کوبیده شده را در روغن بادام شیرین مخلوط و روزی چند مرتبه در گلو غرغره کنید.

* پنجاه گرم زرشک کوبیده شده را در یک لیتر آب گرم حدود دو ساعت خیس کنید بعد در همان آب بجوشانید. پس از سرد شدن هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه نصف لیوان از آن را به مرور در گلو غرغره کنید و پس از غرغره بنوشید.

آپاندیسیت

رودهٔ کوچک دارای زایده‌ای می‌باشد که در قسمت راست بدن و در انتهای رودهٔ کور قرار دارد و به آن ضمیمهٔ اعور هم می‌گویند. ورم آپاندیس که بسیار دردناک است با عمل جراحی برطرف می‌شود.

معالجهٔ آپاندیس در درجه اول با عمل جراحی برطرف می‌شود و مواردی که در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود،صرفاً کمک به بهبود این بیماری می‌باشد.

پرتقال: در بین میوه‌ها پرتقال برای معالجهٔ آپاندیس بسیار مؤثر است. آب پرتقال به تنهایی در اثر خاصیت نرم کنندگی و ضدعفونی آن بسیار مفید است. فراموش نباید کرد که گوشت عامل اصلی بروز آپاندیس می‌باشد. همچنین انواع خمیرهای نشاسته‌ای که با افراط خورده شوند، ناسازگاری این غذاها تولید ترکیبات شیمیایی کرده و علت پیدایش آپاندیس می‌باشد.

تنها میوه‌هایی مانند: آلو، سیب پخته و آب پرتقال به اضافهٔ کمپرس[1] آب گرم و سرد از حمله و قانقاریا شدن آپاندیس جلوگیری می‌کند.

کمپرس آب گرم و سرد باید هر روز دوبار تکرار شود و هر کدام یک ساعت طول بکشد. سپس باید

۱. دستمالی را در آب گرم خیس می‌کنند و روی بدن یا محل آسیب دیده می‌گذارند.

در این وقت به بیمار آب پرتقال یا نارنگی زیاد داد و به عنوان غذا آلو و پیاز پخته مفید است.

آپاندیس ممکن است در اثر یبوست طولانی ایجاد شود. بنابراین استفاده از میوه‌هایی که برای رفع یبوست مفید می‌باشد توصیه می‌شود.

غذای بیمار: بیمار می‌تواند از غذاهای نرم و سبک مانند پاچهٔ گوسفند، آش آبغوره و آش تمبرهندی، شیر، آب پرتقال، خربزه و امثال اینگونه غذاها که ثقالت[1] نداشته باشند،استفاده کند. ضمناً تا چند روز کیسهٔ آب سرد بر موضوع درد بگذارید که درد را کرخ و آرام کند.

انگور: اگر بعد از غذاخورده شود محلل می‌باشد و غذا زود هضم می‌شود. انگور فرنگی دارای مقدار زیادی موسیلاژ است که آن ماده‌ای است لزج، نرم و زمانی که وارد روده‌ها می‌شود عمل ضدیبوست را انجام می‌دهد.

آلوی سیاه و زرد: سرشار از ویتامین آ، ب و ث می‌باشد. برای کسانی که کبد و رودهٔ تنبلی دارند بسیار مفید است و به هضم غذا کمک فراوان می‌کند.

چنانچه کودکی از درد معده شکایت دارد به صورتی که از حفرهٔ بالای معده‌اش شروع شده و سپس در سمت راست متمرکز گردیده به احتمال زیاد آپاندیسیت می‌باشد. به چنین بیماری هیچ چیز به جز چند جرعه آب نباید داد. کیسهٔ یخ را در طرف راست شکم او قرار داده و او را در حالتی نیمه نشسته در بستر به خوابانید و بیمار را به بیمارستان برسانید.

آپاندیسیت عموماً در نتیجه یبوست طولانی به وجود می‌آید، بنابراین توصیه می‌شود از میوه‌ها و سبزی‌های ملین[2] که در فصل مربوط به کبد، اختلالات هاضمه و یبوست ذکر خواهد شد، استفاده شود.

آسم [illegible]

تنگی نفس

این حالت به علت اسپاسم و تنگ شدن نایژه‌ها و ورم احتقان[3]، غشاء[4] مخاطی و مجاری تنفس و افزایش ترشح مخاط به وجود می‌آید و با حملات تنفسی مشکل مشخص می‌شود که با پیدایش

---

۱. سنگین شدن، سنگینی. ۲. نرم کننده.
۳ - اماله کردن، بند آمدن بول، حبس شدن خون یا مادهٔ دیگر در بدن.
۴ - پوشش، پرده، روپوش.

ناگهانی و خشونت‌بار آن همراه با اختلالاتی در مجاری و راه‌های هوایی است.

درمان

آویشن: به جسم و روح فرح می‌بخشد. تازه و خشک آن را در عفونت‌های ریوی و زکام مصرف می‌کنند.

توت فرنگی: جوشاندهٔ برگ توت فرنگی همراه با شیرین بیان حمله آسم را تخفیف و تسکین می‌دهد.

اسطوخودوس: یا لاواند. ده گرم گل اسطوخودوس را با یک لیتر آب جوش در ظرفی دم کنید. سپس به‌گذارید دوازده دقیقه به ماند و دم به کشد، هر روز در فاصلهٔ صبحانه، نهار و شام یک فنجان از آن را با عسل شیرین کنید و بنوشید. این دم کرده بحران‌های سرفه و آسم را آرام می‌کند.

رازیانه: یک قاشق قهوه‌خوری رازیانه را در یک فنجان آب گرم بریزید و ده دقیقه آن را دم کنید. سپس آن را صاف کرده و با عسل شیرین سازید و میل کنید.

سنبل‌الطیب: شصت گرم ریشهٔ خشک سنبل‌الطیب را در یک لیتر آب نیمه گرم بریزید، پس از دوازده ساعت آن را از پارچهٔ نازکی بگذارنید و صاف کنید. سپس آن را با عسل شیرین سازید و هر روز قبل از صبحانه، نهار و شام یک فنجان از آن را میل کنید.

شلغم: وسط یک شلغم را گود کنید و داخل این گودی را شکر بریزید و مدتی به گذارید به ماند، سپس وقتی به آب افتاد آن را با قاشق بگیرید و موقع حمله آسم میل کنید.

کرفس: برای رفع آسم مرطوب بسیار مؤثر است. کسانی که مبتلا به آسم مرطوب می‌باشند با یک هفته رژیم آب کرفس نتیجهٔ خوبی به دست خواهند آورد.

زرشک: آن را در هان بکوبید و ده گرم آن را در یک دسی[1] لیتر آب دو ساعت خیس کنید. سپس بگذارید خنک شود. هر روز سه تا چهار بار و هر بار نیم فنجان از آن را میل کنید.

سنبل ختایی: ده گرم ساقه و برگ سنبل ختایی که خشک شده باشد را در یک فنجان آب جوش دوازده دقیقه دم کنید و بعد آن را صاف کرده با عسل شیرین کنید و بعد از هر غذا یک فنجان از آن بنوشید.

سیر: سوپ سیر داروی بسیار مؤثری در معالجهٔ آسم می‌باشد.

شقایق: دم کردهٔ گلبرگ شقایق داروی مؤثری بر ضد بحران‌های آسم است.

---

۱ - $\frac{۱}{۱۰}$ لیتر

هویج: آب هویج برای رفع گرفتگی صدا، آسم و اختلالات‌ریوی مفید است.

پیاز: ضماد[۱] پیاز آب‌پز را اگر روی کف پا بگذارند و بخوابند برای اشخاصی که مبتلا به امراض آسم و مرض قلب هستند مفید و مؤثر است.

جعفری: جعفری را خرد کنید، در شیر گرم بریزید و صبح ناشتا میل کنید. برای معالجهٔ آسم داروی مفیدی است.

سوسنبر:دو عدد برگ تازه سوسنبر را در یک فنجان آب جوش به مدت دوازده دقیقه دم کنید. بعد آن را صاف کنید و با عسل شیرین سازید. آنگاه روزی سه یا چهار بار و هر بار یک فنجان از آن را میل کنید. دم کردهٔ سوسنبر سرفه‌های پی در پی شما را در بیماری آسم آرام می‌کند.

بارهنگ: جوشاندهٔ برگ بارهنگ در مورد آسم تجویز شده است.

جو: جوشاندهٔ جو همراه با کشک را هر روز صبح بنوشید.

دستور اول: برگ اکالیپتوس، زوفا، گل بنفشه، گل نیلوفر، گل پنیرک، قرقات، کاکل ذرت، شکر تغار از هر کدام به مقدار پنج گرم بجوشانید. سپس از صافی به گذارنید و تا سه روز صبح‌ها میل کنید.

دستور دوم: تخم بالنگو، تاجریزی، خارخاسک، گل بنفشه و تاج خروس از هر کدام به اندازهٔ یک مثقال به جوشانید و صاف کنید. آنگاه چهار مثقال شکر تغار نرم و ساییده را با آن ترکیب و به مرور میل کنید.

دستور سوم: سیر پوست کنده یک عدد، کپسول و گل شقایق یک مشت، گل اسطوخودوس، گل جعفری، گل مریم گلی و آویشن از هر کدام یک مشت ترکیب کرده و خوب خرد کنید. سپس در ده لیتر آب جوش بریزید تا دم بکشد و بگذارید سه یا چهار ساعت بماند. بعد آن را گرم کنید و دست‌ها و پاها را در آن حمام دهید. این دستور اصل بیماری را درمان نمی‌کند، بلکه فقط در مواقع بحرانی درد را ساکت و آرام می‌کند.

گل ماهور یا خرگوشک: دم کردهٔ گل ماهور سینه را نرم می‌کند.

تخم کاهو: جوشاندهٔ تخم کاهو به مقدار یک قاشق قهوه‌خوری در یک فنجان آب تجویز می‌شود.

برگ توت فرنگی: جوشاندهٔ برگ توت فرنگی همراه با شیرین بیان حملهٔ آسم را تخفیف می‌دهد.

پیاز: آب پیاز خام را با آب لیمو مخلوط کنید. این نوشیدنی برای تنگی نفس مؤثر است.

کلم: سرشار از ویتامین ث می‌باشد و در امراض سینه و ریه بسیار مفید است.

دستور چهارم: گل بنفشه ده گرم، گل و گاوزبان پنج گرم، پرسیاوش ده گرم، زوفا پنج گرم، گل کدو

---

۱ - مرهمی که روی زخم بگذارند.

پانزده گرم، ترنجبین سی گرم جوشانیده و صاف کرده صبح ناشتا تا سه روز میل کنید.
دستور پنجم: آب بنفشه، مغز کدو تازه، لعاب اسفرزه و آب هندوانه را با هم یا هر کدام را جداگانه به سینه و پهلوها بمالید.
غذای اول: آش آماج که آن را از آرد گندم درست می‌کنند با قدری عدس و اسفناج یا برگ چغندر پخته و میل کنید.
غذای دوم: جو، گشنیز، کدو با روغن بادام، لعاب اسفرزه با گلاب، شکر و تخم مرغ عسلی.

مراحل سه گانهٔ درمان آسم

اول: درمان بحران تنگ نفس شبانه.
دوم: درمان علت تولید کنندهٔ آسم؛ یعنی غذا یا بو یا عامل دیگری که موجب تنگ نفس شده است.
سوم: درمان زمینه‌های بیماری؛ یعنی تغییر مزاج حالت عمومی.
ماميشا: ضدخنازیر بوده، برای تنگی نفس و ریه مفید و مؤثر است.
لوبیای سبز: دارای کلروفیل و ویتامین ب بوده، برای تقویت قلب و ریه مفید می‌باشد.
گل گاوزبان: خون را خنک می‌کند و در درمان بیماری‌های ریه اثرات شفابخش دارد.
آنغوزه: دارای اسید فرولیک می‌باشد و جوشاندهٔ آن برای آسم بسیار مفید است.
حشیشةالریه: حشیشةالریه برای درمان آسم دارای خواص بسیار مفیدی می‌باشد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

۱ ـ همیشه قبل از سیر شدن از غذا دست بکشند و نباید بلافاصله بعد از غذا آب بنوشند و پس از دو ساعت بهتر است آب مصرف کنند. در نوشیدن آب نباید افراط کنند و تقلیل شُرب لازم است.
۲ـ نباید بلافاصله پس از صرف طعام به خواب روند. اگر بتوانند در روز نخوابند بهتر است.
۳ ـ مالیدن سینه و پهلوها با کف دست یا با حوله به‌صورت ماساژ مفید است. این عامل در حکم بادکش است و اگر محل گفته شده را با کوبیده و نرم شدهٔ کفِ دریا ماساژ دهند بهتر است. در صورتی‌که از ماساژ ناراحت شوند، می‌توانند محل‌های ذکر شده را با روغن یاسمین یا روغن گل شب‌بو ماساژ دهند و مالش باید به‌تدریج از ملایم شروع شده کم‌کم با قوت بیشتری ادامه داده شود.
۴ ـ با آب جوشاندهٔ درمنه یا روغن آن نیز ماساژ مفید است. هم‌چنین بادکش و در بعضی موارد

حجامت نیز مؤثر می‌باشد.

۵ ـ مبتلایان به تنگی نفس باید از یبوست طبع بپرهیزند و با خوردن مُلینات طبع را لینت دهند.

۶ ـ هوای بسیار سرد و بسیار گرم برای ریه مضر است اگر مزاج بیمار گرم و یا بیمار مبتلا به تب باشد هرچه زودتر در رفع آن بکوشد و از نسخه‌های زیر استفاده کند.

* به‌عنوان درمان گل بنفشه و عصارهٔ شیرین بیان از هر کدام ده گرم، غاریقون و کتیرا از هر کدام پنج گرم همه را نرم کوبیده، روزی سه قاشق مرباخوری میل کنید یا این‌که داروها را نرم بکوبید و با دویست گرم عسل مخلوط و هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق مرباخوری مصرف کنید.

* مخلوط غاریقون ده گرم افتیمون پانزده گرم و عسل دویست و پنجاه گرم برای بیماران بسیار نافع است (که هر دو دارو را نرم کوبیده با عسل به کار برند).

* پنج گرم زیره را نرم بسایید در نصف استکان سرکه حل کرده همه را در یک لیوان آب جوش ریخته روزی چهار قاشق غذاخوری میل کنید.

* صد گرم گل زوفا را بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را در دویست و پنجاه گرم نبات ریخته و آن مقدار را به‌مدت دو هفته هر صبح، ظهر و شب هربار مقداری از آن مصرف کنید.

* انجیر بیست دانه، مویز پنجاه گرم، تخم شنبلیله، گل زوفا و ریشهٔ شیرین بیان از هر کدام پانزده گرم. ریشهٔ ایرسا بیست گرم. ریشهٔ کرفس و ریشهٔ بادیان از هر کدام ده گرم، تخم کرفس، تخم بادیان، تخم انجره، پودینه و فراسیون هر کدام پانزده گرم، پر سیاوشان بیست گرم همه را نیم‌کوب کرده به بیست قسمت مساوی تقسیم کنید. سپس انجیرهای قطعه‌قطعه شده و مویز را به هر قسمت اضافه کرده و هر روز یک قسمت از آن را جوشانده صبح و عصر آبش را میل کنید.

* هر روز سه پستان را زیر زبان گذارید و آب آن را فرو برید و پس از نرم شدن دور هسته را بجوید و بخورید.

* هر روز بارهنگ، قدومه‌ی شیرازی، بالنگو و تخم مرو از هر کدام مساوی تمیز کرده و بجوشانید و تا گرم است دانه، آب و لعاب آن را با هم یک استکان بخورید.

* سریشم ماهی را در آب بجوشانید و حل شدهٔ آن را میل کنید.

* مقدار زیادی بِه دانه را در آب‌جوش ریخته و در بیست و چهار ساعت چهل و هشت مرتبه و هر بار یک قاشق مرباخوری از لعاب آن را بخورید.

* یک هفته ناشتا هر روز مقداری ریشهٔ شیرین‌بیان پوست کنده را با مقداری تخم شلغم بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را بخورید.

* هر روز شیر خنک را به مقدار زیاد بخورید.

* هر روز مرزه را با انجیر بپزید و بخورید.

* همه روزه مویز بدون هسته را با خرمای سبز و گل گاوزبان بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را بخورید.

* هر روز مقداری شاخ و برگ مریم گلی را بسوزانید و دود آن را به بینی بکشید.

* چند شب دوغ درست کنید و در هوای آزاد بگذارید و صبح ناشتا از آب زرد روی آن بخورید.

* یک عدد بِه رسیدهٔ معطر را میان آتش بپزید و گرم گرم بخورید.

* آب پیاز را بگیرید و با آب لیموی تازه مخلوط کنید و بنوشید.

* هر روز آب شلغم، آب هویج، آب کرفس خام و آب لیمو را مخلوط کرده و بنوشید.

* گل‌های شقایق را دم کنید و آب آن را با شکر شیرین کنید و بنوشید.

* گوشت جوجه مرغ را با کره سرخ کنید و بعد آن را بپزید و بخورید.

* برگ گزنه را با جوشاندهٔ جو بپزید و بخورید.

* دو مثقال ریشهٔ درخت فندق تلخ را بجوشانید و آب آن بخورید.

* براسیون را با انجیر بجوشانید بعد آب آن را با عسل شیرین کرده و بنوشید.

* راتیانج را در دهان بریزید و خوب بجوید و بخورید.

* یک مثقال تنباکو را بکوبید. هشت قسمت کنید و هر روز صبح ناشتا یک قسمت از آن بخورید.

* تره را با جو بپزید و مانند سوپ بخورید.

* زردهٔ تخم‌مرغ را با بزرک و یا تخم کتان ساییده مخلوط کنید و بخورید.

* رازیانه، پرسیاوشان و انجیر را با هم بجوشانید از آب آن بخورید.

* برگ نعناع و مسطکی رومی را با هم بکوبید و بخورید.

* ریشهٔ شیرین بیان پنج مثقال، عناب چهل عدد، سه پستان سی عدد، انجیر چهل عدد، گل زوفا، تخم خطمی، گل پنیرک، پرسیاوش و رازیانه از هر کدام دو مثقال همه را جوشانده و آب آن را صاف کنید. در یخچال نگه‌دارید و هفت روز از آن بخورید.

* تخم مرو، تخم کاسنی، تخم خشخاش، بِه‌دانه و ریشهٔ خطمی و مغز بادام شیرین را بکوبید و با آب میل کنید و هر روز ادامه دهید.

* غاریقون، شهم حنظل، فراسیون، انزوت، بنفشه، شیرین بیان، بادیان، گل زوفا، تربد و زرآوند همه را نیم‌کوب و با گلاب خمیر کنید. با آن قرص‌هایی بسازید به اندازهٔ یک نخود و روزی شش

قرص به‌تدریج میل کنید.

* گل زوفا، ریشهٔشیرین بیان، پر سیاوش، اسطوخودوس هندی، ریشهٔ اریسا، زرآوند، افتیمون، گل گاوزبان، رازیانه، انیسون و آویشن شیرازی را جوشانده و صاف کنید. بعد کمی سکنجبین و کمی پیاز عنصل و مقداری غاریقون را نرم و با عسل مخلوط کنید. سپس به آن جوشانده اضافه کرده و روزی سه قاشق مرباخوری از آن را به نوبت میل کنید.

* جعفری خشک کرده را بکوبید و صبح ناشتا در شیر گرم بریزید و بخورید.

* یک قاشق غذاخوری رازیانه را در یک فنجان آب گرم ده دقیقه دم کنید. آب آن را با عسل شیرین و هر روز پس از هر غذا یک فنجان بخورید.

* یک قاشق چای‌خوری تخم کاهو را در یک فنجان آب بجوشانید. آب آن را صاف کرده و بخورید.

* هر روز تخم بالنگو، تاجریزی، خارخاسک، گل بنفشه و تاج خروس از هر کدام یک مثقال همه را با هم مخلوط و بجوشانید. آب آن را صاف کنید و چهار مثقال شکر تیغال پاک کرده و ساییده شده را داخل آن بریزید و به مرور بخورید.

* گل زوفا، گل بنفشه، گل نیلوفر، گل پنیرک، قرقات، کاکل ذرت، شکر تیغال تمیز شده و برگ اوکالیپتوس از هر کدام یک مثقال را با هم مخلوط و بجوشانید. سپس آن را صاف کنید. سه روز صبح ناشتا آب آن را بخورید.

* ده گرم پیاز عنصل را خرد کنید و با یک سیر غاریقون و چهار استکان سرکه در ظرفی چینی یا لعابی ریخته و چهار روز بماند (البته درب آن بسته باشد) بعد بجوشانید و آن را صاف کنید. هم‌وزن صاف کردهٔ آن عسل اضافه شود و کمی حرارت داده تا مخلوط شود. در شیشه‌ای نگه‌دارید و هر روز صبح ناشتا یک قاشق مرباخوری از آن را در یک استکان چای مخلوط کرده و بخورید و چهل روز ادامه دهید به کلی بهبود می‌یابید.

* مغز ریشهٔ شیرین بیان را با برگ توت‌فرنگی بجوشانید و بخورید.

* سوختهٔ تریاک را با پیه بز مخلوط و هر شب سینه را با آن چرب کنید.

* مغز وسط برگ‌های کلم را با تعدادی مغز بادام شیرین بجوشانید تا $\frac{۲}{۳}$ آب آن بخار شود. بعد مقداری نیشکر به آن اضافه کنید و روزی دو استکان صبح و عصر بنوشید.

* شصت گرم ریشهٔ سنبل‌الطیب را در یک لیتر آب گرم یک روز بخیسانید. بعد صاف کنید. آب آن را با عسل شیرین و قبل از هر غذا یک فنجان بخورید.

* موقع حملهٔ آسم برگ‌های آویشن را دم کنید و آب آن را صاف کرده و بنوشید یا از شربت توسیان استفاده کنید.

* ده گرم زرشک را بکوبید و در یک لیتر آب خیس کنید. بعد از دو ساعت در پارچه‌ای ریخته با فشار آبش را بگیرید. سپس آب آن را با شکر مخلوط و بجوشانید تا نصف شود. هر روز دو یا سه بار چند قاشق آب آن را در یک لیوان آب مخلوط و بخورید.

* هر روز صبح آب پیاز را با شیر مخلوط کنید و بخورید.

* هر روز صبح دو حبه سیر را در یک فنجان شیر بجوشانید تا گرم است، بخورید.

* وسط یک شلغم را سوراخ و گود کنید. در آن شکر بریزید و مدتی بماند وقتی به آب افتاد آب شکر را بخورید.

* در هر ساعت یک لیوان آب پرتقال را با کمی آب لیمو مخلوط و بنوشید. در این مدت از خوردن گوشت، چربی، برنج، سیب‌زمینی و تخم‌مرغ کاملاً بپرهیزید. ولی در صورتی‌که خواستید چیز دیگری هم به عنوان درمان بخورید مقدار کمی عسل یا شکر سرخ را با آب مخلوط و میل کنید. این کار را تا بهبودی کامل ادامه دهید.

* مغز ناخنک، انیسون، انجره، گل زوفا، شنبلیله و گل بنفشه را بجوشانید. صمغ عربی ساییده شده را روی آب صاف کردهٔ آن بپاشید و بنوشید.

* پودر عصارهٔ شیرین بیان و پودر بادیان را به نسبت مساوی مخلوط و به‌مدت ۳۰ روز صبح، ظهر و شب قبل از هر غذا یک قاشق چای‌خوری از آن را با آب میل کنید.

* پودر عصارهٔ شیرین بیان را با شکر و کمی آب بپزید تا بسیار سفت شود. بعد از سرد شدن آن را به وسیلهٔ دست‌های خود به‌صورت گلوله‌هایی به شکل دانه‌های تسبیح درست کنید و در ظرفی نگه‌دارید. به‌طور مداوم یکی از آن‌ها را در دهان نگه‌دارید تا به مرور آب شده و تمام شود، یا یک قطعه رُب اصل سوس را در دهان نگه دارید تا تمام شود.

* هفت‌مثقال اسفند را در یک لیوان آب بجوشانید. آب صاف کردهٔ آن را در روغن کنجد و یا عسل مخلوط کنید و به‌مدت یک ماه به مرور آن را بخورید.

* سنا، صمغ عربی، کتیرا پیچ، تخم مرو، تخم بَزرک سفید، نشاسته، قدومه، بِه‌دانه، تخم شربتی، سه پستان، پوست هلیلهٔ زرد، هلیلهٔ سیاه، آمله مقشر، ریوند چینی، سنامکی، گل سرخ، انقوزه، انجدان رومی، سکنجبین، گل خطمی سفید، گل پنیرک، گل بنفشه، بالنگو، کوکنار، کاکنج، تاج‌ریزی، مسطکی رومی، عصارهٔ شیرین‌بیان، کندر، تخم خشخاش، تخم خرفه، تخم گشنیز، تخم کاهو و تخم کاسنی، از

هر کدام یک مثقال کوبیده و با کمی آب آن را خمیر و قرص‌هایی به اندازهٔ نخود بسازید. هر روز صبح، ظهر و شب هر بار دو قرص با هم میل کنید.

ضمناً باید از دخانیات، گرد و غبار، سرما و استحمام در آب سرد پرهیز کنید و از خوراکی‌های زیر بیشتر استفاده کنید.

آب انار شیرین، پرتقال، آب هویج، توت‌فرنگی، گیلاس، لیمو شیرین، مغز خیار، آب زردک، سیب‌درختی، پالوده سیب سرخ با عسل، آب به، سیر، پیاز، ترب سیاه، تره‌فرنگی، کاهوی پخته، آش کدو با گشنیز، آش جو با تره، والک، کرفس، آب دم‌کردهٔ گزنه، شنبلیله کوبیده با عسل، مخلوط برگ نعناع با مسطکی رومی، اسفناج، ریحان، نعناع، پونه، شوید، سوپ سیر، جوانهٔ گندم، آب دم‌کردهٔ هزار چشم، شربت زرشک، سنجد، آب دم‌کردهٔ سنبل‌الطیب، انقوزه، پاچهٔ گوسفند، آب جوشاندهٔ شکر تیغال، کمی بادام تلخ با نشاسته، شیرخشت، آب دم‌کردهٔ تخم کاسنی، عصارهٔ شیرین بیان، شلغم پخته، آب دم‌کردهٔ ثمره‌ی چنار، شربت بِه، تمرهندی، آب دم‌کردهٔ شنبلیله با پرسیاوش، آب دم‌کردهٔ قهوه، سرکهٔ گرم با عسل، آب دم‌کردهٔ تخم گشنیز.

آبله

آبله بیماری سختی است که به مراقبت طبی بسیار دقیق احتیاج دارد که بهتر است در بیمارستان و در بخش بیماری‌های واگیردار عملی شود.

پیشگیری از آبله به وسیلهٔ تلقیح مایهٔ آبله صورت می‌گیرد. همهٔ کودکان را باید در سال اول زندگی واکسن ضد آبله تزریق کرد و بعداً با فواصلی این عمل تکرار می‌شود.

علایم: آبله در ابتدا با تب شدید همراه است. همچنین درد در ناحیه ستون فقرات، سپس تاول‌های ریز روی پوست بدن ظاهر می‌شود که پس از خشک شدن آن‌ها و ریختن پوست‌های خشک شده، رده‌های همیشگی روی پوست بدن باقی می‌گذارد.

نوشیدنی‌های مؤثر در معالجهٔ بیماری آبله

۱ ـ آب انار ۲ ـ آب تمرهندی ۳ ـ آب لیمو

۴ ـ شیر خشت ۵ ـ شربت ریباس ۶ ـ شربت زرشک

آبله مرغان

آبله و آبله مرغان دو بیماری جداگانه هستند و ابتلای به هیچ یک سبب عدم ابتلا به دیگری نمی‌شود. همچنین کودکانی که واکسن آبله کوبیده‌اند از ابتلای به آبله مرغان نیز مصون نیستند. علایم آبله مرغان در ابتدا لکه‌های کوچک قرمز دور از هم و سپس تاول‌های آبدار در صورت و پشت و پهلو می‌باشد. آبله مرغان بسیار مسری می‌باشد و مادرانی که کودک مبتلا دارند باید سعی کنند او را تا بهبود کامل در منزل بستری کنند، زیرا در غیراین صورت کودکان دیگر را نیز آلوده می‌سازد.

راه سرایت آن نشست و برخاست با کودک مبتلاست. برای جلوگیری از آلوده شدن دیگران می‌باید اثاثیه، البسه، قاشق، چنگال و ظروف کودک مبتلا را جدا کرد و نگذاشت با دیگران هم غذا و همنشین شود.

درمان

درمان آبله مرغان بسیار ساده است و به عکس آبله که درمانش بسیار مشکل و طولانی است بی‌دردسر می‌باشد. بیمار را باید از سرخ کرده، بودار، گوشت، چربی، تند و شور و ادویه‌جات تا پایان بیماری پرهیز داد. به او خوراکی‌های خنک مثل لیموشیرین، آب هندوانه، آب اسفرزه، لعاب به دانه، لعاب قدومه، شیر خشت، غذا سوپ ماش و گشنیز و مانند آن‌ها داد. پس از بیماری برای تقویت آب سیب، به، گلابی و کمپوت مصرف شود. بستر کودک باید گرم باشد، به خصوص ناحیه کلیتین او را گرم‌تر نگهدارید. ضمنا توصیه‌های زیر بسیار مفید است.

۱ ـ از دستکاری کردن آن‌ها و کندن دانه‌ها پرهیز کنید چون اگر روی دانه‌ها کنده شود جای آن‌ها بر پوست تا ابد باقی می‌ماند.

۲ ـ برای درمان آن‌ها خوب است به‌مدت بیست و یک روز، هر روز صبح ناشتا شربت بنفشه یا عرق شاه‌تره یا آب جوشاندهٔ عناب میل کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* تاجریزی، سنامکی، تخم خطمی، شاه‌تره، سه‌پستان، پوست هلیلهٔ زرد، زرآوند و گل محمدی از

هر کدام ده گرم، ریشهٔ کبر بیست گرم و ریشهٔ کاسنی پنجاه گرم همه را نیمکوب کرده، بعد به بیست قسمت مساوی تقسیم کنید و صبح و عصر، هربار یک قسمت از آن را بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را بنوشید.

* شاه‌دانج سنگی، کندر و انزروت از هر کدام پنج گرم، همه را نرم بسایید، بعد با پنج گرم موم، در پنجاه گرم روغن گل مخلوط کرده و حرارت دهید تا حل شود و به‌صورت مالیدنی از آن استفاده کنید.

* پرسیاوشان، سه‌پستان و گل خطمی سفید از هر کدام ده گرم، مرزنجوش بیست گرم، ریشهٔ کاسنی، برگ کاسنی، تخم کاسنی و بادرنجبویه از هرکدام سی گرم و پودر شیرین‌بیان، مغز ناخنک، خارخاسک و ریشهٔ اریسا از هر کدام چهل گرم همه را نیمکوب کرده، بعد به بیست قسمت مساوی تقسیم کنید و هر قسمت را شب در یک‌ونیم لیوان آب بخیسانید و صبح در همان آب بجوشانید. آب صاف کردهٔ آن را بنوشید و تفالهٔ آن را مجدداً بخیسانید و شب باز هم بجوشانید و آب آن را مصرف کنید.

اگزما

اگزما از جمله بیماری‌های پوستی است که عکس‌العمل پوست بدن در مقابل محرک‌های زیان‌آور می‌باشد و اساساً یک پدیدهٔ آلرژیک با تظاهراتی گوناگون و سخت است که بیشتر به ماهیت پوست و بیمار بستگی دارد.

علل و عوامل پیدایش اگزما

الف ـ عصبی

ب ـ در اثر استعمال مواد شیمیایی قوی.

ج ـ دیابت (بیماری قند).

د ـ حساسیت نسبت به موادی مثل پارچه‌های مصنوعی، تنطور و مواد آرایشی و غیره.

هـ ـ عفونت‌های جلدی به وسیلهٔ قارچ‌ها و باکتری‌ها.

و ـ در اثر خارش زیاد و ساییدگی پوست.

ض ـ اگزمای ارثی.

درمان، از عفونت ثانویه جلوگیری خواهد کرد، عفونتی که باعث خارش می‌شود.

در ابتدا جوش‌های ریز در روی پوست پدید می‌آید که گاه دانه‌های ریز قرمز رنگی را به همراه دارند. جوش‌ها می‌ترکند و مایع زرد رنگ چسبنده‌ای پس می‌دهند که روی جوش‌ها را می‌گیرد. در این زمان ممکن است که خارش موضع مبتلایان شدید باشد که البته خاراندن آن زخم و عفونت‌های ثانویه در پی دارد. گونه‌ها و پیشانی، پوست سر و گردن، جلوی ساعد و پشت پاها در معرض ابتلای به این بیماری می‌باشند.

درمان

درمان نسبتاً دشوار است، زیرا همیشه یافتن علت اصلی حساسیت شخص مبتلا آسان نیست. مع‌ذلک باید در ابتدا عامل حساسیت بیمار را جستجو کرد تا آنجا که ممکن است باید از مصرف مواد شیمیایی در غذا و در آرایش مصنوعی و همچنین مواد شستشو که از نفت به دست می‌آید دوری کرد تا گرفتار عکس‌العمل‌های پوستی که گاهی بسیار زشت و نامطبوع است، نشویم. اسیدلاکتیک در اثر اگزما در خون زیاد می‌شود. ویتامین‌های نباتات لعابدار مانند: خاکشیر، تخم بالنگ، قدومه و تخم کتان مؤثرند.

کسانی که اگزما دارند غذایشان می‌باید شامل: سیر، هویج، کاهو، پیاز و در بین میوه‌ها انگور باشد.

همچنین در مصرف سبزی‌های تصفیه کنندهٔ خون اصرار بورزید. مثل کاسنی، گزنه، تره‌فرنگی، پوارو و دیگر سبزیجات ذکر شده در بالا.

برگ یا ریشهٔ کاسنی: یکی از بهترین گیاهان برای درمان اگزما می‌باشد. پنج گرم از برگ یا ریشهٔ کاسنی را در یک فنجان آب جوش دم کنید و بنوشید.

بنفشهٔ وحشی: دم کردهٔ آن را در مورد کودکانی که دچار جوش و بثورات[1] شیری شده‌اند تجویز می‌شود که بسیار مفید است.

برگ باباآدم که به فرانسه باردان و علف کچلی می‌گویند و به عنوان محلول شستشو برای اگزما مفید است. ده گرم برگ یا ریشهٔ باباآدم را در یک لیتر آب نیم ساعت بجوشانید و با آن شستشو دهید.

سرخ ولیلک: از گیاهانی است که برای شستشوی زخم اگزما مفید است. آویشن، اکلیل کوهی و مریم گلی را چنانچه در آب حمام بریزید یا دم کردهٔ آن را به بدن خود بمالید موجب سلامت پوست شما خواهد شد.

دستور اول: پنج گرم گل سرخ ولیک را با ده گرم گل گندم، ده گرم گل بابونه، ده گرم اسطوخودوس، ده

---

۱. جوش‌ها و دانه‌ای ریز که روی پوست بدن ظاهر می‌شود.

گرم ریشهٔ پنیرک و یک مشت گلبرگ‌های گل سرخ را در دو لیتر آب جوشانیده بگذارید تا ۲۴ ساعت بماند و بعد از آن به عنوان محلول شستشو استفاده کنید.

برای پوست‌های خشک روغن بادام شیرین همیشه مصرف می‌شده مخصوصاً کفل متورم بچه‌های کوچک را با روغن بادام شیرین چرب می‌کردند تا نرم شود و دچار خارش و سوختگی نشود.

آب خطمی سفید: برای رفع اگزما مفید و مؤثر است.

شاه‌تره: آب شاه‌تره یا عرق آن را چنانچه در روز دو سه استکان بخورند هر نوع خارش پوست را بر طرف می‌سازد.

کاسنی: اشخاصی که مبتلا به امراض جلدی شده‌اند اگر جوشاندهٔ ریشهٔ کاسنی را مصرف کنند شفای عاجلی در خود احساس می‌کنند.

نعنا: به علت داشتن اسانس و عطر مخصوص میکروب کُشی قوی است.

لوبیای تازه: سرشار از ویتامین‌های آ و ث است. خاصیت غذایی آن کم است، ولی در عوض خنک و سرد می‌باشد. چون مدر است، برای اشخاص مبتلا به اگزما یا سودا مصرف آن توصیه می‌شود.

برگ گردو: جوشاندهٔ برگ تازهٔ گردو که از درخت چیده شده باشد برای اگزما مفید است.

اسطوخودوس: اشخاصی که مبتلا به اگزمای خشک شده‌اند، می‌توانند خود را با گل اسطوخودوس معالجه کنند. سی تا چهل گرم گل اسطوخودوس را در ظرفی که دارای نیم لیتر روغن زیتون است بریزید و آن را در بن‌ماری که خیلی گرم است بگذارید تا دو ساعت بماند. سپس آن را یک شب به حال خودش بگذارید، بعد آن را صاف کنید و با دستمال یا پارچهٔ تمیزی این روغن را به روی مواضعی که اگزما شده‌اند، بمالید.

علف هفت‌بند: شیرهٔ علف هفت بند تصفیه کنندهٔ خون است، جوشاندهٔ علف هفت‌بند اگزمای مزمن و کهنه را ریشه کن می‌کند.

گل همیشه بهار: دم کردهٔ گل و برگ همیشه بهار برای رفع اگزما مفید است. همچنین به صورت محلول شستشو به کار می‌رود.

آب لیمو: مصرف آب لیمو به علت اینکه تصفیه کنندهٔ خون بسیار قوی است برای متبلایان به اگزما توصیه می‌شود.

هویج: رنده کردهٔ هویج را در گاز به پیچید و آن را بر روی موضع اگزما شده بگذارید.

برگ کدو: ضمادهایی که با برگ یا گوشت تازهٔ کدو درست می‌شوند، سوختگی سوداهای متورم، کوفتگی و خراش‌های جزیی روی پوست را تسکین می‌دهند.

سیب زمینی: ضماد سیب زمینی خام رنده شده که با روغن زیتون مخلوط شود مرهمی بسیار عالی برای مبتلایان به اگزما است.

خیار: آب خیار را به عنوان محلول شستشو بر ضدجرب[1] و گال به کار می‌برند.

غوره: آش آب غوره که سبزی آن گشنیز و برگ چغندر باشد برای درمان اگزما بسیار مؤثر است.

دستور دوم: برگ آرتیشو، گل و برگ زنجبیل شامی، برگ باباآدم، گل و برگ آلالهٔ تلخ، برگ‌های نیمه خشک مامیران، گل طاوسی، اسطوخودوس، برگ خشک یا تازه گزنه با دم کرده یا خیساندهٔ این گیاهان دست‌ها و پاها را صبح و شب حمام دهید.

نسخه: پوست هندوانه خشک را با عناب، تخم کاسنی و تخم خرفه به مقدار مساوی ساییده با ماست مخلوط کنید و به روی پوست بمالید.

خاکشیر: همه روزه یک لیوان خاکشیر میل کنید.

توصیه: از پوشیده لباس‌های پشمی و نایلون خودداری کنید. لباس باید از کتان و پنبه باشد. از جویدن آدامس، خوردن آجیل و غذاهای حاوی سبزیجات آهن‌دار مخصوصا اسفناج و از غذاهای بودار و سرخ شده خودداری کنید.

دستورات مفید

اگزمای دست‌ها: اگزمای دست می‌تواند پایدار، دردناک و ناخوشایند باشد، نکات زیرممکن است به کنترل و درمان اگزما کمک کنند:

۱ ـ از فرو بردن دست‌هایتان در آب برای مدت طولانی اجتناب ورزید. درصورت امکان برای حفاظت هنگام شستشو، از دستکش پنبه‌ای (نخی) در داخل دستکش لاستیکی استفاده کنید.

۲ ـ از دست‌هایتان با پوشیدن دستکش یا استفاده از کرم‌های محافظ قبل از انجام نظافت، باغبانی یا کارهای تعمیراتی در منزل و یا برخورد با مواد محرک محافظت کنید.

۳ ـ انگشترها را قبل از استفاده از شوینده‌ها یا مواد شیمیایی درآورید تا از به‌دام افتادن این مواد و آسیب به پوست جلوگیری شود.

۴ ـ مکرراً از کرم‌های نرم کننده برای مرطوب کردن پوست استفاده کنید و دست‌هایتان را با صابون‌های ملایم بشویید.

---

۱. گری، گال، عوارض آن سوزش و خارش پوست بدن و دانه‌های بسیار ریز که روی پوست پیدا می‌شود و یک بیماری مسری است.

۵ ـ استفاده از کرم‌های محافظ قبل از انجام کارهای خانه، می‌تواند مانع از تماس مواد محرک مثل شوینده‌ها با پوست شود. از کرم‌های نرم کننده که پوست را مرطوب می‌کنند باید بعد از شستن دست‌ها استفاده کرد.

۶ ـ اگر از ابتدا که آثار اگزما در بدن هویدا می‌شود، شخص شروع کند به صاف کردن خون و از خوردن تخم‌مرغ، چربی، گوشت کثیف و مانده، پیاز و تره جلوگیری به‌عمل آورد، مرض شیوع پیدا نخواهد کرد. باید در مقابل، مبردات مثل کاهو و سبزیجات دیگر مثل خرفه و گشنیز میل کند که مرض مرتفع شده و ابداً آثاری نخواهد گذاشت و باید در همان اوایل جلوگیری به‌عمل آید. همان روزهای اول باید سرچشمه را بست و اگر جلوگیری نشود و یا سهل‌انگاری شده و بی‌مبالاتی و ناپرهیزی کنند، خود و خانواده، حتی کودکان بی‌گناه و اجتماع را مبتلا می‌سازند. هر قدر هم معالجه کنند، گاهی ممکن است تأثیر نبخشد و باعث شوند که مادام‌الحیات تا آخرین لحظات عمر خود مبتلا باشند. آثار و علایم آن، خارش‌های پیاپی و پس از خارش احساس حرارت و گرمی در زیر موضع خارش است و گاهی مانند سری که شوره می‌زند همان قسم شوره پس می‌دهد و نوعاً در پشت گردن، سر، زانوها و زیر آرنج، دست‌ها، ساق پا، اطراف بیضه‌ها، پشت دست‌ها و لای انگشتان قرار می‌گیرد. اگر در اولین روزها به مدت دو یا سه روز پیاپی آش آب‌غوره که سبزی آن گشنیز و برگ چغندر باشد میل شود، به‌کلی مرض خوب خواهد شد. به‌نحوی که خود صاحب مرض شک می‌کند و با خود می‌گوید که «من در اشتباه بودم، این نه مرض سودا بوده نه جرب و نه اگزما.» در صورتی که از همان اول مقدمهٔ سودا بوده و در اثر میل کردن آش آب‌غوره از حرارت بدن کاسته، خون تصفیه، اخلاط اربعه منظم، دستگاه گوارش خوب، ترشحات غدد لوزالمعده مرتب و معده سبک شده و مرض فروکش کرده و از بین رفته است. در هرحال باید کاملاً مواظبت و ممارست کرد که انسان به این‌گونه امراض صعب‌العلاج خود را دچار نسازد که غفلت موجب پشیمانی و پشیمانی موجب پریشانی خواهد شد. لذا علاج واقعی را قبل از وقوع باید کرد. باید از خوردن مسکرات نوشابه‌های الکلی و خوراک‌های حاد از قبیل: خرما، کشمش، مغز گردو، تره، تخم‌مرغ، نان خامه‌ای، ارده، شیره، حلوا و امثال این‌ها و یا ادویه‌جات زیاد از قبیل فلفل، میخک، زنجبیل، دارچین، نارگیل، کاچی، پستهٔ خام و امثال این‌ها به‌طور افراط پرهیز کرد، مگر به‌قدر لزوم و ضرورت.

آب هم زیادی‌اش سنگینی می‌آورد و معده را ناراحت می‌کند. خوب است بدانید هر نوع ادویه‌جاتی که زیاد مصرف شود کلیه را تنبل و کبد را نامرتب و دستگاه صافی را در بدن راکد کرده و انسان را دچار این قبیل امراض می‌کند و البته به‌جای حلویات و مسکرات و اغذیهٔ حاد باید از خوردن آب‌غوره،

تمرهندی، تمرک‌جرات، عناب، قرقروت، پرتقال، ماست، لیموشیرین، لیموترش، نارنگی، ترنج، نارنج، تمشک، زرشک، آب زرشک، کاسنی، خرفه، گشنیز، کاهو و امثال این‌ها در مواقع بروز و حدوث مرض دریغ و مضایقه نکنید و اگر نتوانستید خون را به‌وسیلهٔ اغذیه صاف کنید و یک تا سه شاخ حجامت کردن نیز بلااشکال به‌نظر می‌رسد.

برای درمان آن نیز می‌توان در اوایل بروز بیماری که کاملاً ریشه ندوانیده با ماست و سدر روزی سه مرتبه شستشو داد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* گل هماض یک برابر، سدر چهار برابر، گل خطمی چهار برابر و گل ریواس سه برابر همه را نرم بسایید، هر با مقداری از آن را با ماست مخلوط کرده و دو، سه مرتبه در طول روز موضع را بـا آن بشویید.

* برگ عناب، برگ کاسنی، برگ بید، برگ یا گل تمر و گل خطمی از هر کدام به مقدار مساوی را با هم مخلوط کرده، با ماست گاوی خمیر کنید و روزی چهار مرتبه بمالید.

* پوست هندوانهٔ خشک را با عناب، تخم کاسنی و تخم خرفه به مقدار مساوی نرم بسایید، با ماست مخلوط کرده و بمالید.

* تخم خیار، تخم‌خرفه، تخم‌کاسنی، تخم‌کاهو و سدر را به میزان مساوی نرم بسایید، با ماست خمیر کرده و آن را روزی پنج مرتبه صبح، ظهر، عصر، اوایل شب اواخر شب و بر روی اگزما بمالید.

* مغز فلوس، خاکشیر تلخ، خارخاسک، سدر، جوش‌شیرین و گل خطمی از هر کدام بـه مـقدار مساوی را نرم بسایید و با ماست مخلوط کرده و هر روز از سه تا پنج مرتبه به محل اگزما بمالید.

* همه‌روزه، صبح‌ها روزی چهار مثقال سولفات دو منیزی را میل کنید. صبح روز اول که سولفات را در آب حل کرده و میل کردید تا هنگام ناهار هیچ چیز دیگری نخورید و برای ناهار، آش آب‌غوره میل کنید، بسیار مؤثر و مفید است.

* اکسید دوزنگ، اسیدبوریک، گلسیرین، پودر تالک و آب جوشیده از هر کدام پانزده گرم را با هم مخلوط کنید و بر روی زخم‌های اگزما بمالید.

* پنج گرم اسیدکلریدریک در دویست گرم آب جوشیده و مخلوط کنید. سپس پنبه‌ای را بـه آن آغشته کرده و بر روی اگزما بمالید.

* پودر تالک بیست گرم، پودر درماتل چهار گرم و پودر اسیدبوریک پنج گرم، همه را با هم مخلوط کرده و پودرها را بر آن بپاشید.

* پودر اکسیددوزنگ دو گرم، سولفات دو کوئیور ۳٪ سانتی، سولفات دوزنگ ۵٪ سانتی، وازلین صد گرم و لانولین سی گرم همه را مخلوط کرده و روی اگزما روزی چندبار خوب بمالید.

* نشاسته و پودر تالک را از هر کدام ده گرم با هم مخلوط کنید و بر آن بپاشید.

* اگر سولفات دوکوئیور دوازده گرم، سولفات دوزنگ سی و پنج گرم، کامفر شش گرم، پودر زعفران سه گرم و آب جوشیده یا آب مقطر پانزده گرم، با هم مخلوط شوند. برای کمپرس زخم‌های اگزمایی بسیار نافع است.

* شاه‌تره و ریشهٔ پونه را از هر کدام دو مثقال بجوشانید و عوض چای میل کنید.

* همه‌روزه، روزی یک استکان خاکشیر میل کنید.

* گوگرد چهار مثقال، کات‌کبود یک مثقال و حنا هشت مثقال را نرم بسایید، بعد همه را با هم مخلوط کرده و زردهٔ تخم‌مرغ را با آن ترکیب کنید. به قدر کافی کرهٔ گاوی نیز به آن بیافزایید و روزی سه‌بار به محل اگزما بمالید.

* پنج گرم گوگرد زرد را نرم بسایید، بعد با چهل گرم روغن کنجد مخلوط کنید و خوب به‌هم بزنید تا رسوب نکند و هر روز به محل اگزما بمالید.

* یک عدد انار بزرگ را خرد کرده و در سرکه بپزید تا کاملاً له شده و به‌صورت خمیر درآید، بعد مغز تخم‌کدو، مغز تخم‌خیار و مغز تخم‌گرمک از هر کدام بیست و پنج گرم، زاج سفید و گوگرد زرد از هر کدام پنج گرم و پوست هلیلهٔ زرد و مازو از هر کدام ده گرم، همه را نرم بسایید، ابتدا تخمه‌ها را جدا از دارو بسایید. بعد همه را با خمیر انارها مخلوط کرده و بر محل اگزما بمالید.

* ریشهٔ درخت گز را نرم بسایید، بعد با پیه مرغ آمیخته و بمالید.

* ریشهٔ برنجاسف را بجوشانید و روزی چند مرتبه بر محل اگزما بمالید.

* سفیدآب قلع و گوگرد زرد از هر کدام پنج گرم را با یک لیوان آب‌لیمو ترش مخلوط کنید، بعد قدری هم سرکه اضافه کرده و بمالید.

* صبر زرد، قنبیل، حنا، کات‌کبود، برادهٔ مس و مقل‌ازرق را به نسبت مساوی در سرکه حل کنید و بمالید.

* سفیدآب قلع، سرنج، مردار سنگ و زاج را به نسبت مساوی با آب‌لیمو مخلوط کنید و بعد کمی هم عسل و کمی روغن زیتون به آن اضافه کرده و بر محل اگزما بمالید.

* مورد ساییده شده را با آب مخلوط کنید و بمالید.

* پوست تمرهندی را با آب خمیر کنید و بمالید.

* کمی تنباکوی حکوم سوخته شده را با ماست مخلوط کنید و بمالید.

* پنج گرم کات‌کبود را در یک فنجان گلاب بخیسانید، بعد با پنج گرم موم عسل مخلوط کنید و یا کات‌کبود را نرم بسایید و با موم عسل و روغن کنجد آمیخته و بمالید.

* روغن چوب گز یا روغن جو یا روغن پوست نارگیل یا عرق پوست نارگیل را بر موضع بمالید.

* گل خطمی را بسایید و با سدر مخلوط کنید و بمالید.

* صندل، نارگیل، گوگرد و مازو را نرم بسایید، بعد با آب لیموترش مخلوط کنید و بمالید.

* زنیان و نخود را به نسبت مساوی نرم بسایید، بعد خمیر کرده و بمالید.

* برگ کرچک را بکوبید و با آب مخلوط کرده و مرتباً روی موضع بمالید و مدت زیادی تا بهبودی کامل تکرار کنید.

* سیر را بکوبید و با آب مازو حل کنید و بمالید و کمی صبر کرده، بعد بشویید.

* شاه‌تره را نرم بسایید، بعد ده گرم از آن را با پنج گرم حنا و ۲/۵ گرم زاج سبز بوداده مخلوط کنید و نرم بسایید، سپس با یک فنجان ماست مخلوط کرده و بمالید.

* کوبیدهٔ مازو و سرکه یا کوبیدهٔ تخم و برگ و ریشهٔ ترشک و سرکه یا خربق سیاه و سفید و سرکه یا خردل و سرکه یا ریوند چینی و سرکه یا تخم تمرهندی ساییده شده و آب‌لیمو یا جدوار و آب‌لیمو یا آب‌غوره یا سرکه یا تخم مرو و سرکه یا برادهٔ آهن و سرکه یا کات‌کبود و سرکه یا برادهٔ مس و سرکه یا روغن ترب یا روغن بادام‌تلخ یا روغن گردو یا روغن سندروس یا روغن شقایق یا عرق گندم یا روغن جو یا عرق جو یا روغن چوب گز یا عرق چوب گز را بر موضع بمالید.

لازم به ذکر است که مبتلایان به اگزما و جرب باید از پوشیدن لباس‌های پشمی، نایلونی و بلند خودداری کنند و لباس آن‌ها باید از کتان و پنبه باشد، هم‌چنین از خوردن نوشابه‌های الکلی و گازدار، جویدن آدامس و خوردن آجیل، غذاهای حاد و سبزیجات آهن‌دار مخصوصاً اسفناج و تره و از غذاهای بودار و سرخ شده و خوردن نمک، سرکه و پیاز، خوداری کرده و از صابون زدن به بدن مخصوصاً تاید و موادهای اسیدی دیگر پرهیز کنید.

اسهال و اسهال خونی

اسهال دارای اقسام مختلفی می‌باشد که عبارتند از:

الف ـ اسهال حاد

۱ ـ اسهال حاد در اثر زیاده‌وری در آنتی بیوتیک که منجر به انهدام محیط طبیعی روده می‌شود.
۲ ـ آلرژی: مثلا اسهال همراه با کهیر و قولنج باشد.
۳ ـ عفونت انسان بالغ که بیشتر غذایی است و در کودک ورم معده و روده یا در موقع درآوردن دندان.
۴ ـ مسمومیت غیرغذایی مثل مسمومیت در اثر املاح جیوه.
۵ ـ هیجاناتی که مبدأ عصبی، عموماً در اثر شب زنده‌داری و هیجان در اثر رویداد روز بعد رخ می‌دهد.

ب ـ اسهال مزمن

این نوع اسهال به علل زیر می‌باشد:

ضایعه عضوی دستگاه هاضمه، تومور، پولیپ، سرطان، ارکتوکولیت، تومور لوزالمعده، کولیت، بیماری کرون، پارازیت زیاده‌روی در مسهل که منجر به اسهال بسیار وخیم همراه با لاغری می‌باشد، اختلالات عصبی و سل روده.

توضیح: اسهال مزمن ممکن است باعث جراحی‌هایی که منجر به کوتاه کردن روده کوچک شود.

می‌دانید که در حال عادی روده‌های انسان حاوی تعداد زیادی میکروب‌های مختلف مخصوصا باسیل می‌باشد. این میکروب‌ها اگر از حد معین تجاوز نکند، مفید هم می‌باشند، چه با انجام عملیات خود در ساختمان بعضی از ویتامین‌ها و ترکیبات مخصوص آن مثل ویتامین ک و ب کمک می‌کند.

اگر زمانی به علل مختلف مثل رقیق شدن عصیر[1] معده و روده یا یبوست مزمن عده میکروب‌ها رو به ازدیاد گذارد یا قدرت بیماری‌زایی مخصوص یافتند، به تولید ضایعات می‌پردازند و عوارض آن مثل اسهال، استفراغ، دل درد سخت و آزاررسان را سبب می‌شوند، حتی ممکن است از روده‌ها نیز به

۱. شیره، در اصل همان شیره معده

دیگر قسمت‌های بدن به خصوص به کلیه‌ها نفوذ کنند.

در تابستان که به علت گرمای هوا مصرف آب روزانه زیاد می‌شود، اسید معده رقیق شده و در همین وقت است که اسید معده و سایر ترشحات دستگاه گوارش مهلت رشد بیشتر به میکروب‌های روده می‌دهد و آن‌ها را قوی‌تر می‌سازد.

شیرخواران که تقریبا از مصرف آب اضافی معافند و یا لااقل کمتر آب می‌خورند و به خصوص از میوه استفاده نمی‌کنند. مسلماً در حالت عادی محیط مساعدی برای رشد میکروب‌ها در روده‌های خود ندارند، مگر اینکه در اثر گوش درد و گلودرد یا مصرف شیر خشک غیرقابل هضم به این ناراحتی دچار شوند.

علایم اسهال

دفع مدفوع پی درپی و به شکل مایع، درد و پیچش در ناحیه شکم بالای ناف و روده‌ها، زردی مدفوع، قرقر شکم، سوزش مقعد به هنگام دفع مدفوع، خشکی زبان، تلخی دهان، دفع طعام هضم نشده و ظهور بلغم.

در اسهال خونی علاوه بر موارد بالا دفع مدفوع همراه با خون و خون ممزوج با آب می‌باشد. در اسهال خونی مهمترین علامت درد روده‌ها و صدا کردن آن می‌باشد.

درمان

راه اصلی درمان اسهال به طور کلی جبران آب از دست رفتهٔ بدن می‌باشد. برای قطع مرض چند روز صبح‌ها مقدار یک فنجان چای پر رنگ میل کنید و اگر میل به آب دارید، آب جوشیده را که قبلا در ظرفی تهیه کرده‌اید، بنوشید. می‌توانید عرق نعناع را به جای آب بنوشید که بهتر است.

توجه داشته باشید که اسهال خونی می‌تواند مسری باشد، بدین ترتیب که شخص بیمار دست‌های خود را آلوده می‌کند و با آن به وسیلهٔ غذا و سبزیجات دیگر آن را به شخص دیگر منتقل می‌کند.

همچنین از فضولات انسانی که به صورت کود در پای سبزیجات از آن استفاده می‌شود ممکن است با همان سبزیجات که به ظاهر شما آن را می‌شویید سرایت کند. بنابراین در شستن سبزیجات و میوه‌ها کمال دقت را بکنید.

نعنا: نعنای خشک را با چای سفید به مقدار مساوی دم کرده و مثل چای میل کنید.

چند نسخه

الف ـ نبات لاهور، نبات مصری، نبات زرد یزدی را نرم بسایید و با روغن کرچک خمیر کرده و روزی سه مرتبه شیاف کنید.

ب ـ بارهنگ را بو داده و با تخم ریحان، دارفلفل و بهمن پیچ به مقدار مساوی را به جوشانید و میل کنید. خلال نارنج، پوست پسته و چای سبز از هر کدام پنج مثقال به جوشانید و با نبات میل کنید.

ج ـ به عنوان غذا از آش انار، آش سماق، حریرهٔ بادام، کته ماش، کته با ماست، نان، نعنا تازه، تخم مرغ آب‌پز و در اسهال خونی فقط ماست خالص بدون نمک میل شود.

د ـ دانه خشخاش را بو داده و با پوست خشخاش نرم بسایید و با نبات نرم کرده میل کنید. ریشهٔ خطمی و بارهنگ را به مقدار مساوی به جوشانید و در اسهال‌های بلغمی میل کنید. نشاسته را با زعفران بپزید و کم شیرینی مصرف کنید. برنج با ماست به صورت کته میل کنید. آب لیمو را با شربت قند و یخ مخلوط و مصرف کنید.

بلوط: آن را بو داده، بسایید و همراه نبات در آب بریزید و میل کنید.

خشخاش: دانهٔ خشخاش را خوب بسایید و با نبات مصرف کنید.

زغال اخته فرنگی: آن را به جوشانید و سپس دم کنید و از صافی بگذارید و میل کنید.

سیب: برگ درخت سیب را در آب به خیسانید و سپس آن را جوشانده وبعد از ده دقیقه دم کنید. با عسل شیرین و میل کنید.

گیلاس: دارای خاصیت ضد عفونی بر تخمیر روده‌ها است و در اسهال ساده و اسهال خونی نیز مفید است.

به: آن را به سه یا چهار قطعه کنید و آن را بیست دقیقه در یک لیتر آب به جوشانید نوشابه‌ای به دست می‌آید که برای اسهال‌های طولانی بسیار مفید است.

پیاز: آن را رنده کنید و با سیب به مقدار مساوی مخلوط کنید، در دفع اسهال مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای درمان اسهال باید گلنار فارسی، بلوط و فوفل از هر کدام ده گرم، تخم مورد و سیاه دانه از هر کدام ۲۰ گرم، خارخاسک و مغز ناخنک از هر کدام پنجاه گرم همه را نیم‌کوب کرده و هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه دو قاشق از آن را بجوشانید، آبش را صاف و شیرین کنید و بنوشید. ولی قبلاً صمغ

عربی، کتیرا و دو برابر کتیرا نشاسته همه را نرم بکوبید و موقع نوشیدن آب را جوشانده، یک قاشق چای‌خوری از پودرها را در آن داخل کرده و پس از حل شدن بنوشید. (برای داخل کردن پودر، آن جوشانده باید کاملاً سرد شده باشد).

* هسته‌های انار بو داده، گِل ارمنی، طباشیر هندی، صمغ عربی، کتیرا مفتولی، مسطکی رومی، تخم مورد و بلوط را به نسبت مساوی نرم بسایید. صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق شربت‌خوری از آن را کفلمه کنید یا همراه با شربت انار میل کنید.

* طباشیر هندی و دو برابر آن تخم‌ترشک را با هم بسایید و صبح ناشتا هر بار یک قاشق شربت‌خوری از آن را با آب انار شیرین مخلوط و میل کنید.

* گلنارفارسی، مسطکی رومی، چای سفید، فوفل، طباشیر هندی، پوست سبز پسته و بادیان را به نسبت مساوی نرم بسایید و هر صبح، ظهر و شب یک قاشق غذاخوری از آن را میل کنید.

* چای سبز، چای سفید، چای معمولی و زنیان را به نسبت مساوی مخلوط کنید و بکوبید. هر صبح، ظهر و شب یک قاشق غذاخوری از آن را با مقداری ماست کیسه‌ای شیرین مخلوط کنید و بخورید.

* عفض پنج گرم، پوست انار خشک شده ده گرم هر دو را بسایید بعد با نصف لیوان سرکهٔ انگور، مخلوط بجوشانید تا کمی قوام گیرد. صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق از آن را میل فرمایید.

* یک مشت برگ تازهٔ توت فرنگی را در نیم لیتر آب بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را بنوشید.

* پانزده گرم ریوند چینی را بسایید و با یک قاشق عسل در یک لیوان آب نیم‌گرم مخلوط و بنوشید و چند روز تکرار کنید.

* مقداری جفت، چای سبز، چای سفید و چای معمولی را با یک نخود زعفران بجوشانید و آب آن را بخورید.

* نعناع را با پونه، جفت و علف ملخصه بجوشانید و مانند چای روزی سه بار و هر مرتبه یک لیوان بنوشید.

* صدوبیست گرم برگ یا پوست خشک درخت سیب و بیستَ گرم جفت را در یک لیتر آب بخیسانید. بعد دوازده دقیقه بجوشانید، سپس دوازده دقیقه هم دم کنید و آب آن را صاف و با عسل شیرین کرده، پس از هر وعده غذا یک فنجان بنوشید.

* گل و برگ پونه را بجوشانید، بعد آب آن را با نبات شیرین کنید و سه بار در روز بنوشید.

* سه گرم میوهٔ بلوط خشک را مثل گَرد بسایید و با یک قاشق عسل در یک لیوان آب حل کنید و

بنوشید.

* تخم کتان نرم شده را بو دهید و بخورید.

* یک مثقال صمغ عربی را با آب گرم مخلوط کنید و بخورید.

* یک مشت پوست پیاز را ده دقیقه بجوشانید بعد با فشار شیره آن را بکشید و با شکر شیرین کنید و در روز چهار مرتبه هر بار یکَ قاشق غذاخوری بخورید.

* بیست و پنج گرم برگ خشک مو و ده گرم جفت را در یک لیتر آب بجوشانید و آبش را بنوشید.

* پوست سنگدان مرغ را بخشکانید، بعد نرم کنید و هر مرتبه یک قاشق بخورید.

* دانه‌های خشخاش را بو دهید و با پوست خشخاش و چند دانه نخودچی نرم بسایید و با نبات قائوت کنید و بخورید.

* نعناع خشک را با چای سفید به نسبت مساوی مثل چای دم کنید و بخورید.

* بارهنگ را بو داده و با تخم ریحان، دارفلفل و بهمن پیچ مساوی بجوشانید و آب آن را بخورید. به فاصلهٔ یک ساعت مقدار بیست گرم گز خونسار را هم در آب‌جوش حل کنید و بخورید.

* صبح ناشتا نیم مثقال زرمباد کوبیده را باشربت بِه مخلوط کنید و بخورید.

* نشاسته را با زعفران بپزید و با کمی شکر شیرین کنید و بخورید.

* جو را سه روز در آب بخیسانید و بعد آبش را بخورید.

* سماق و تخم گشنیز کوبیده را با زردهٔ تخم‌مرغ خام مخلوط کنید و بخورید.

* بیست گرم برگ و ساقهٔ گلدار مریم گلی را در یک لیتر آب‌جوش ده دقیقه دم کنید. بعد آب آن را صاف و با عسل شیرین کنید و پس از هر غذا یک فنجان بنوشید.

* ترهٔ تازه را بکوبید و با کمی زردچوبه مخلوط کنید و شیافی بسازید و به خود برگیرید.

* کدو حلوایی را سرخ کنید و بخورید.

* گوشت لطیف و تازه را در سماق بپزید و بخورید.

* نیم کیلو هویج قرمز را خُرد کنید و در یک لیتر آب آن‌قدر بجوشانید تا خوب له شود. با فشار آب آن را بگیرید و آن‌قدر آب‌جوش اضافه کنید تا یک لیتر شود. بعد سه گرم نمک به آن اضافه کنید و بخورید.

* پوست پسته، پوست نارنج و چای سبز از هر کدام پنج گرم جوشانده بعد آب آن را صاف و با نبات شیرین کنید و بخورید.

* علف مخلصه، پوست پسته، خلال نارنج و گل هماض از هر کدام پنج گرم جوشانده بعد آب آن

را صاف و با نبات شیرین ساخته و روزی شش استکان آن را در سه نوبت بنوشید.

* تخم خشخاش، پوست خشخاش و نخود الوند را به مقدار مساوی بو داده، سپس بارهنگ و نخودچی را هم به مقدار مساوی با نبات لاهوری با بقیه مخلوط کنید و نرم بکوبید و به مرور بخورید.

* سیب سرخ و پیاز را مساوی رنده کنید، بعد مخلوط کرده و بخورید.

* تخم گشنیز بو داده را بکوبید و بخورید.

* ماش را با پوست بپزید و همراه با ترشی‌جات بخورید.

* خشک شدهٔ گلابی را نرم بکوبید و بخورید.

* هسته‌های انار را بجوشانید و آب آن را بخورید و یا بسیار نرم ساییده بعد در دهان بریزید و با آب میل کنید.

* پوست‌های تازهٔ شاخه‌های باریک انجیر را بجوشانید. سپس آب آن را صاف و شیرین کرده و بنوشید.

* ده گرم برگ درخت زردآلوی خشک را بسایید و با آب سرد مخلوط کنید و بخورید.

* آب بِه را بگیرید و با روغن زیتون آن را بجوشانید تا غلیظ شود و تنقیه کنید.

* پوست شکوفه‌های خرمای نر را بسیار نرم بسایید و بخورید.

* با آرد هسته‌های خرما حریره بپزید و بخورید.

* یک مثقال فندق تلخ را با یک گرم محموده مخلوط و بکوبید و بخورید.

* کُنار خشک را نرم بسایید و یک قاشق آن را با شربت مخلوط و بخورید.

* چوب سدر را بسیار نرم بکوبید بعد در دهان ریخته با آب بخورید.

* پنجاه گرم گل، ساقه و برگ ریحان را در یک لیتر آب دوازده دقیقه دم کنید. آب آن را با عسل یا شکر شیرین و بعد از هر غذا یک فنجان بنوشید.

* بیست گرم سوسنبر را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و بنوشید.

* تخم‌مرغ را بپزید و به جای نمک نعناع خشک روی آن بپاشید و بخورید .

* یک قاشق سوپ‌خوری تخم بَزرک را در یک لیوان آب بخیسانید و بخورید.

* سی گرم برگ و گل سیب زمینی را در یک لیتر آب بجوشانید و آبش را بنوشید.

* پرتقال را همراه با نان و مربای بِه بخورید.

* هر نیم ساعت به نیم ساعت یک لیوان آب انگور بخورید، و روی شکم دائم کمپرس گرم بگذارید. و شب‌ها تا دوازده ساعت هیچ چیز نخورید.

* سماق و نخود از هر کدام هفت مثقال، تخم ترشک ۳/۵ مثقال، طباشیر هندی یک مثقال، مسطکی رومی و رازیانه از هر کدام دو مثقال همه را مخلوط و نرم بسایید، صبح و شب هر مرتبه دو مثقال از آن را بخورید و چند ساعتی هیچ چیز دیگری حتی نان و آب هم نخورید تا اسهال بند بیاید.

اسهال مسافران: یکی از دلایل اسهال شایع، اسهال در طول مسافرت است که به آن اسهال مسافران می‌گویند. برای پیش‌گیری از آن باید غذاها و محصولات لبنی را به‌دقت انتخاب کنید. میوه‌ها و سبزی‌های تازه باید به‌دقت شستشو شوند و به‌صورت تازه و میوه‌ها پوست کنده یا پخته مصرف شوند. از فروشندگان دوره‌گرد خیابانی خوراکی خریداری نکنید، چون فروشندگان دوره‌گرد خیابانی به دلیل نداشتن تسهیلات بهداشتی کافی عامل بروز بیماری خواهند شد. مسافرانی که به مناطق پر خطر مسافرت می‌کنند باید از آب‌های آماده در بطری‌های بهداشتی و نوشابه‌های کربن‌دار موجود در بازار استفاده کنند و از مصرف آب از مکان‌های مختلف دوری گزینند.

اسهالی که بیش از شش مرتبه در طول روز رخ می‌دهد بیش از دو روز طول خواهد کشید.

در صورت وجود تب، وجود خون یا عفونت در مدفوع، غش کردن و افتادن به زمین، ضربان تند قلب یا ادرار بسیار کم لزوم بررسی طبی را می‌طلبد.

اسهال از گرمازدگی: اگر در اثر گرمازدگی دچار اسهال شدید از خوردن ماست کیسه انداخته، خاک شیر یخ مال شده، شربت بِه لیمو یا فرنی غافل نشوید و برای درمان آن بهتر است دانه‌های خشخاش را با شکر ساییده و مانند قائوت بخورید.

* ماست شیرین تازه را بدون نمک دوغ کنید و بنوشید.

* مقداری آب لیمو را با کمی قند در یک لیوان آب شربت کنید و بنوشید.

* بلوط را بو دهید بعد نرم بسایید. سپس با شکر ساییده شده مخلوط و کفلمه کنید.

* پوست بلوط (جَفت) و مازو از هر کدام پنج گرم بجوشانید و آبش را بنوشید.

* هر یک ساعت که می‌گذرد دوازده تا پانزده عدد اسفند را در دهان بریزید و بدون آن‌که دندان روی آن گذاشته شود ببلعید.

* دو ساعت در هوای ملایم بخوابید و پس از بیدار شدن بیست گرم خاکشیر خشک را در دهان بریزید و بدون آب کم‌کم آن‌ها را با آب دهان تر کنید و بخورید.

اسهال از گرمی و حرارت: برای رفع اسهالی که از گرمی و حرارت باشد از گشنیز، غوره، سماق، ماست کیسه انداخته، استفاده کنید. می‌توانید آرد جو بو داده یا آرد برنج بو داده را با دوغ یا ماست تازه مخلوط کنید و بخورید.

اسهال از رطوبت و بلغم: اگر اسهال از رطوبت و بلغم باشد علائم آن ترش شدن غذا در معده، جوشش و حالت چنگ زدن سر معده، پوسیده و گندیده شدن غذا در معده که این نیز خود باعث اسهال می‌شود.

در این باره باید از خرمای سبز و کال و سنجد استفاده کرد. لازم است غذاهای سبک و زود هضم میل شود. غذاها را همراه با گرد سماق یا بادیان ساییده شده یا نعناع یا شوید یا پونه مصرف کنید.

برای درمان آن سیاه دانه بیست گرم و شاه‌تره ده گرم را با هم مخلوط کنید و بجوشانید و آب آن را نه قسمت کنید و پس از هر غذا یک قسمت از آن بنوشید.

* جوزهندی، عود هندی، زنیان، بادیان، زیرهٔ سبز و سیاه از هر کدام یک مثقال نرم کوبیده و با دویست گرم گل قند مخلوط کرده و روزی سه قاشق شربت‌خوری از آن را میل کنید.

* مقداری زیره را در سرکه بخیسانید بعد از سرکه خارج کرده و برشته کنید. سپس آن را بسایید و کفلمه کنید.

* ریشهٔ خطمی را کوبیده و بجوشانید. آب آن را صاف کنید، سپس مقداری بارهنگ در آن بریزید و بخورید. (این نسخه برای زنان حامله مضر است.)

اسهال رطوبتی با قرقر شکم: در این موارد باید کرویا، زیرهٔ سبز، زیرهٔ سیاه و بلوط را در سرکه بخیسانید. بعد از سرکه خارج کرده و بکوبید و پس از هر غذا یک قاشق شربت‌خوری میل کنید.

* کُندر خوراکی، میخک، هل قراب، جوز هندی و زنجبیل از هر کدام یک مثقال مخلوط و بکوبید. با دویست گرم عسل ترکیب کنید و پس از هر غذا یک قاشق شربت‌خوری میل فرمایید.

* بلوط، عفض، تخم گشنیز بو داده، زیرهٔ سبز و سیاه، زنیان، تخم کرفس و کندر خوراکی از هر کدام ده گرم را با سی گرم سماق بدون هسته مخلوط کرده و بکوبید. پس از هر غذا یک قاشق شربت‌خوری از آن را کفلمه کنید.

* گِل ارمنی، عفض، پوست سبز پسته، گلنارفارسی، فوفل و جفت از هر کدام یک مثقال مخلوط و چهار قسمت کنید. هر قسمت را یک روز بجوشانید و آب صاف کرده‌اش را صبح و شب بنوشید.

* خلال نارنج، بسد، تخم گشنیز، گلنارفارسی و کندر خوراکی از هر کدام ده گرم، سماق پنجاه گرم همه را نرم بکوبید بعد با دویست گرم گل قند مخلوط کنید و پس از هر غذای روزانه یک قاشق غذاخوری میل کنید.

* کرویا، زیرهٔ سیاه، تخم گشنیز و بلوط از هر کدام ده گرم، زیرهٔ سبز بیست گرم همه را در سرکه ریخته و پس‌از مدتی خارج کنید. بعد نرم بکوبید و بعداز هر وعده‌غذا یک‌قاشق شربت‌خوری میل کنید.

اسهال از صفرا و بلغم: اگر اسهال از صفرا و بلغم باشد علائم آن زردی مدفوع توأم با بلغم، درد، قرقر شکم می‌باشد. این علائم بیشتر در کسانی مشاهده می‌شود که میوه‌های خام مانند آلوچه، آلو، زردآلو، آلبالو و از این قبیل زیاد مصرف می‌کنند.

برای درمان آن پوست هلیلهٔ زرد و گلنارفارسی از هر کدام ده گرم، تخم مورد پنج گرم و سماق چهل گرم همه را مخلوط بکوبید. به شش قسمت مساوی تقسیم کنید، صبح و شب هر مرتبه یک قسمت از آن را با آب ترشک مخلوط کنید و میل فرمایید.

اسهال صفراوی: اگر اسهال از صفرا بود از سنجد، آلبالو، سیب ترش، شربت سیب استفاده کنید. شیر بز، برنج، سماق و ماست شیرین تازه میل کنید. هم‌چنین شکوفه‌های بالنگ را دم کنید و آبش را بنوشید.

* سیب ترش خشک کرده را نرم بکوبید و بعد بو دهید. سپس با آب انار مخلوط کنید و بخورید.

اسهال فشاردار: در صورتی‌که به اسهال فشاردار مبتلا شده‌اید از خوردن گوشت، چربی‌جات، سبزیجات خام، آجیل، آبجو، آلو، آلوچه، شیر، سرکه، قند و شکر، غذاهای مانده، آب سرد هم‌چنین از فکرکردن و عصبانیت پرهیز کنید.

به‌عنوان درمان کته برنج با ماش پوست کنده را با ماست شیرین تازه یا ماست کیسه انداخته میل کنید.

* پنج سیر سماق را در دو لیتر آب بجوشانید تا $\frac{۱}{۳}$ از آب باقی بماند و آن را صاف و بعد از هر غذا نیم لیوان بنوشید.

* چای معمولی، چای سبز، چای سفید، جفت و مازو از هر کدام پنج گرم بجوشانید بعد آب آن را صاف کرده و روزی سه مرتبه هر بار یک فنجان بنوشید.

* پنج روز هر بار مقداری بهمن پیچ را بجوشانید و آبش را بنوشید.

* علف مخلصه، پوست سبز پسته، خلال نارنج و بهمن پیچ از هر کدام یک مثقال مخلوط کنید و بجوشانید بعد آب آن را صاف و شیرین کنید و بنوشید.

* هسته‌های خرما و نخود الوند را بسایید. بعد با روغن زیتون خمیر کرده و حب‌هایی به‌صورت گلوله و به اندازهٔ یک نخود بسازید، صبح، ظهر و شب هر بار دو عدد میل کنید.

* کشک را روی آتش نیمه بو داده کنید. بعد نرم بکوبید و با مقداری ماست شیرین و تازه یا دوغ غلیظ بی‌نمک مخلوط و بخورید.

* تخم ریحان، تخم مرو، بهمن پیچ و تخم هماض از هر کدام ده گرم مخلوط و در یک لیتر آب

بجوشانید. آب آن را صاف کرده و روزی سه فنجان بنوشید.

* تخم شربتی، تخم مرو، تخم ریحان، بارهنگ و سیاه دانه را مساوی بو بدهید. بعد نرم بسایید و با نبات زرد کوبیده شده مخلوط کرده، روزی سه قاشق از آن را کفلمه کنید.

* گل هماض، چای سبز و نعناع خشک را به نسبت مساوی بجوشانید، سپس آبش را صاف و با نبات شیرین سازید و بنوشید.

اسهال با پیچش شکم: برای درمان اسهالی که با پیچش شکم همراه است باید سی گرم روغن بادام شیرین را یک‌جا بنوشید.

* تخم تره را بو دهید بعد نرم بسایید و کفلمه کنید.

* روزی سه مرتبه هر بار یک قاشق غذاخوری پُر خاکشیر را در دهان بریزید و کم کم آن‌ها را با آب دهان تر کرده و بدون آب بلع کنید.

* مرمکی و شیرهٔ خشخاش از هر کدامِ به اندازه یک عدس را به‌صورت شیاف استعمال کنید.

اسهال شدید: برای درمان اسهال‌شدید باید روزی چندمرتبه ماست شیرین کیسه انداخته بخورید.

* دو مثقال پوست سبز پسته، یک مثقال عود بلیسان و شش نخود مشک خوراکی را مخلوط بسایید و با آب سرد بخورید.

* یک مشت زغال‌اختهٔ فرنگی را در نیم لیتر آب بجوشانید و آب آن را صاف و شیرین کنید. هر دو ساعت یک فنجان بنوشید.

* تخم ترشک ده گرم، پوست کوکنار، گلنارفارسی، طباشیرهندی، گل خطمی، شادنج، تخم مورد و کُندر خوراکی از هر کدام پنج گرم همه را مخلوط کنید و نرم بسایید. هر سه یا چهار ساعت یک قاشق شربت‌خوری از آن را با آب سرد یا دوغ بخورید.

* کهربا پنج گرم، بارهنگ بیست گرم. بسد، حُضض، اقاقیا، گلنارفارسی، صمغ عربی، اسفرزه و تخم ریحان کوهی از هر کدام ده گرم همه را بو داده سپس نرم بکوبید و هر سه تا چهار ساعت یک قاشق شربت‌خوری از آن را کفلمه کنید.

اسهال از مسمومیت: اگر اسهال از مسمومیت باشد نعناع را بسایید و با ماست کیسه‌ای مخلوط کنید و به مرور بخورید.

* پوست انار را بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را بنوشید.

اسهال کودکان

توت وحشی تمشک: سرشار از ویتامین آ، د و ث می‌باشد. آب تمشک را به گیرید، صاف کنید و دو برابر آن قند اضافه کرده و روی آتش قرار دهید. مرتب هم به زنید تا شربت غلیظی دست آید که برای اسهال کودکان مفید است.

توت فرنگی: جوشاندهٔ ریشهٔ توت فرنگی به مقدار بیست گرم در یک لیتر آب برای اسهال کودکان مفید است.

میوهٔ گل نسترن: بیست تا سی گرم آن را در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه به جوشانید و به بچه‌هایی که مبتلا به اسهال شدید شده‌اند، بدهید.

پیاز: برای معالجهٔ اسهال بچه‌های شیرخوار سه عدد پیاز را خرد کرده و در یک لیتر آب جوش مدت دو ساعت دم کرده و آن را به کودک بدهید. اسهال آن‌ها بند می‌آید.

سنجد: مثل زالزالک و ازگیل ضد اسهال می‌باشد. به مقدار زیادی حاوی ویتامین ک می‌باشد.

هویج: اعمال روده‌ها را منظم می‌کند. کودکانی که معده‌ای حساس دارند، سوپ هویج برای آن بی‌اندازه مفید است.

سیب زمینی: آب سیب زمینی خام در موارد زیادی ترشی عصیر معده و انواع اولسرهای کودکان شیرخوار تجویز شده است.

سیب: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. مثلی است معروف که می‌گوید: «هر کس در روز یک سیب بخورد به طبیب احتیاج ندارد.» سیب کال اسهال را معالجه می‌کند.

خاکشیر: آن را با کمی آب دم کرده و هر نیم ساعت یک قاشق چای‌خوری به کودک بخورانید.

زردآلو: تازه آن دارویی علیه اسهال است.

پونه: ضد اسهال است.

سیر: برای مداوای اسهال مفید است و یک ضدعفونی کنندهٔ قوی معده و روده نیز می‌باشد.

مریم نخودی: دم کردهٔ مریم نخودی یا گلپوره به مقدار یک قاشق دسرخوری در یک لیوان آب جوش برای قطع اسهال مفید است و هر روز سه تا چهار فنجان تجویز می‌شود.

جوانه جو: جوشانده آن بهترین داروی اسهال است.

سیب زمینی: جوشانده برگ و گل سیب زمینی داروی ضد اسهال است.

انجیرخشک: جوشاندهٔ پوست انجیر برای درمان‌شکم روش بسیار مفیدی است.
سنبله: سنبله و دانه‌های گل فندق برای اسهال تجویز شده‌اند.
اسفناج: جوشاندهٔ برگ‌های اسفناج در شستشوی امعاء و روده‌ها بسیار مفید است.
سوسنبر: بیست گرم سوسنبر را در یک لیتر آب به جوشانید و به صورت دم کرده از آن برای درمان اسهال استفاده کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای کودکانی که دچار اسهال شده‌اند آب بِه، آب هویج، آب سیب زمینی خام، آب سیب درختی با عسل، حریره با بادام پوست کنده، فرنی بادام، لعاب برنج مفید خواهد بود.

ضمناً به منظور درمان می‌توانید گوشت بدون چربی را کباب کنید و هنگام کباب کردن آب آن را با فشار خارج کنید و به او بخورانید.

* نیم کیلو هویج قرمز را در یک لیتر آب آنقدر بجوشانید که نرم شود. بعد آن را له کنید و با فشار، آب آن را بگیرید. آن‌قدر آب‌جوش به آن اضافه کنید که جمعاً یک لیتر شود. سه گرم نمک نیز به آن اضافه کنید و در طول روز به مرور به کودک بخورانید و چند روز این کار را انجام دهید.

* در صورتی‌که آب بدن تمام نشده باشد، یک مشت شکر و کمی نمک را در یک لیتر آب جوشیدهٔ سرد شده مخلوط و چند قطره آب لیمو به آن اضافه کنید. به کودکان کمتر از شش ماه هر سه ساعت ده قاشق غذاخوری و به کودکان بیشتر از شش ماه هر سه ساعت پانزده تا بیست قاشق غذاخوری بدهید و سه روز ادامه دهید.

* صد گرم ازگیل کال را که هنوز سبز است با کارد تکه‌تکه کنید و با پنجاه گرم مسکهٔ تازه به‌مدت پانزده دقیقه بجوشانید و پنج دقیقه نیز آن را دم کنید. آن‌قدر شکر در آن حل کنید تا سفت شود و در بیست و چهار ساعت صد تا دویست گرم آن را به طفل بخورانید.

* گلنار فارسی، فوفل، قرص کمر، تباشیر هندی، مسطکی رومی، کندر خوراکی، صمغ عربی، ریشهٔ اریسا، ریشهٔ انجبار، تخم گشنیز و بلوط از هر کدام یک مثقال نرم بکوبید و روزانه پس از هر بار بیرون روی به اندازهٔ یک ماش از آن را تدریجاً به او بخورانید.

اسهال خونی

اسهال خونی بیماری واگیرداری می‌باشد که میکروب آن با انگل مخصوصی تولید شده، باعث پیچش شکم، دل درد، زخم روده و اسهال خونی می‌شود. معالجهٔ آن با گرم نگاه داشتن شکم و پرهیز از گوشت، چربی، میوه‌های مسهل، لیموناد و انژکسیون امتین البته با تجویز پزشک می‌باشد.

ازگیل: هشتصد گرم ازگیل را در یک لیتر آب جوش به مدت سه ربع ساعت به جوشانید و آن را در شیشه بریزید و محکم ببندید. هر روز صبح ناشتا از آن بخورید.

زالزالک: زالزالک قابض می‌باشد. برای اسهال و اسهال خونی مفید است و دارای کلسیم می‌باشد.

مورد: انواع مورد چه تازه و چه خشک برای حصبه، اسهال و اسهال خونی مفید است.

سیب: در امراض حصبه، اسهال خونی و ورم امعاء بسیار مفید است.

گردو: جوشاندهٔ پوست خارجی گردو به مقدار شصت گرم در یک لیتر آب را به صورت محلول شستشو دهید. برای شکم روش و اسهال خونی مفید است.

آب لیمو: اسهال خونی و عادی را درمان می‌کند و بهترین درمان خون در ادرار است.

گل نیلوفر: ریشهٔ گل نیلوفر به صورت جوشانده برای اسهال خونی بسیار مفید است.

کلم: برای اسهال خونی تجویز می‌شود.

باقلا: مسکن درد است و با اسهال خونی مبارزه می‌کند.

گل خطمی: جوشاندهٔ سی گرم گل خطمی در یک لیتر آب اولسرهای معده را از بین می‌برد و اسهال خونی را معالجه می‌کند.

آلوچه: از میوهٔ آلوچه و شکوفهٔ درخت آلوچه برای اسهال خونی استفاده می‌شود.

گل پنیرک: مقدار ده تا بیست گرم برگ و گل پنیرک را در یک لیتر آب جوش پنج دقیقه دم کرده و میل کنید، برای درمان اسهال خونی بسیار مفید است.

انار: مقوی، قبض کننده و بندآورنده است. گل و پوست انار دارای مقدار زیادی تانن است. دم کردهٔ بیست گرم گل خشک انار در یک لیتر آب برای اسهال خونی و اسهال ساده بسیار مفید است.

گلبرگ گل سرخ: کسانی که اسهال مزمن دارند اگر به طور مرتب پانزده گرم گلبرگ گل سرخ را در یک لیتر آب جوش دم و مصرف کنند به زودی شفا خواهند یافت.

گزنه: سی‌تاچهل‌گرم برگ تازه گزنه را در یک‌لیتر آب جوشانده به‌مدت۴۸ساعت بین غذا مصرف کنید.

بادآور: گیاه بادآور به صورت جوشانده و دم کرده قبل از غذا برای اسهال مفید است.

به دانه، نعنا، فرنجمشک[۱]، ریشه هفت‌بند را در یک لیتر آب به جوشانید و دم کنید، برای اسهال خونی بسیار مفید است.

رب ریباس، رب سیب، طباشیر[۲] ساییده، تخم خرفه، گلنار، صمغ عربی، شاه بلوط خرنوب، تخم خشخاش، اقاقیا، گِل ارمنی و نشاسته هر کدام به تنهایی برای مبارزه با اسهال خونی مفید می‌باشند.

بلوط: یک مشت از میوهٔ درخت بلوط را خرد کنید و خوب بسایید تا به صورت پودر در آید و سپس همراه با عسل و آب میل کنید.

پروانش: جوشاندهٔ برگ‌های پروانش بحران‌های قولنج، اسهال و اسهال خونی را درمان می‌کند.

پونه کوهی: دم کردهٔ پونه کوهی برای درمان اسهال معمولی و اسهال خونی مؤثر است.

ریوندچینی: پانزده گرم ریشهٔ خشک ریوند چینی را در یک لیوان آب با یک قاشق عسل مخلوط کرده و سپس هر روز یک لیوان میل کنید. اسهال شما به کلی معالجه می‌شود.

غافثه یا دوای جگر: پنجاه گرم از آن را در یک لیتر آب جوش بریزید و پانزده دقیقه دم کنید. بعد آن را با عسل شیرین کنید و هر روز بین غذا بنوشید.

فندق: جوشاندهٔ چهل تا پنجاه گل نر درخت فندق در یک لیتر آب برای اسهال درمان مؤثری است.

کدو: صد گرم گوشت کدو را در یک لیتر آب به جوشانید، با شکر مخلوط کنید و بنوشید.

گلابی: صد گرم برگ درخت گلابی را که خشک کرده‌اید در یک لیتر آب جوش بریزید و بیست دقیقه دم کنید و هر روز یک فنجان میل کنید.

مریم گلی: پانزده تا بیست گرم ساقهٔ گلدار مریم گلی را در یک لیتر آب جوش دم کنید و صاف کرده با عسل شیرین کنید، بعد از هر غذا یک فنجان میل کنید.

مو: جوشاندهٔ برگ‌های مو بحران‌های اسهال خونی و ساده را درمان می‌کند.

ورون: جوشاندهٔ ورون قولنج و اسهال را درمان می‌کند.

هویج: آب هویج در مورد درمان اسهال تجویز می‌شود.

شربت عسل و آب باران: برای درمان اسهال بسیار مفید و مؤثر است. اسفرزه، تخم ریحان، تخم مرو، تخم بارهنگ، گِل ارمنی و تخم خشخاش را به کوبید و به صورت دم کرده از آن استفاده کنید.

---

۱. بالنگوی صحرایی، گیاهی است خوشبو شبیه نعنا.

۲. داروی سفید که میان یک قسم نی هندی موسوم به خیزران بیرون می‌آورند.

انجره[۱]: جوشاندهٔ انجره برای درمان اسهال مفید است.

سماق: در طبیعت سرد است و برای درمان اسهال و استفراغ به صورت جوشانده مصرف می‌شود.

نیلوفرآبی: گل‌های نیلوفر و ریشهٔ آن برای معالجهٔ اسهال ساده و اسهال خونی بسیار مفید است. مقدار مصرف آن یک قاشق قهوه‌خوری در یک فنجان آب جوش می‌باشد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر دچار اسهال خونی شده‌اید از خوردن ترنجبین و تا آنجا که امکان دارد از خوردن غذا نیز پرهیز کنید. از خوراکی‌هایی که به درمان این بیماری کمک می‌کند بیشتر استفاده کنید. مانند: گیلاس، آب لیمو، آب به، آب سیب سرخ، شاه‌توت، باقلا، لعاب برنج، دوغ غلیظ بی‌نمک، ماست شیرین و بدون نمک، ماست کیسه‌ای و بدون نمک، طباشیر هندی، شربت‌انجبار، شربت مورد، پوست انار، گِل ارمنی، گلنار فارسی، مازو، بلوط، جفت، قرص کهربا، فوفل.

به‌عنوان درمان هر روز سی گرم ریشهٔ خطمی نیم‌کوب شده را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و آب صاف کردهٔ آن را به مرور بنوشید.

* هسته‌های انگور را نرم بسایید و با عسل مخلوط و به مرور میل کنید.

* هر صبح، ظهر و شب یک قاشق غذاخوری اسفرزه را در نیم لیوان آب‌جوش بریزید و با نبات شیرین و میل کنید.

* طباشیر و کهربا از هر کدام ده گرم، گِل ارمنی و گِل مختوم از هر کدام بیست گرم همه را نرم بسایید. با آب سیب درختی ترش مخلوط کنید و صبح، ظهر و شب هر بار نیم فنجان میل کنید.

* هر روز خون سیاوشان، ناردانه و انیسون از هر کدام پنج گرم، بارهنگ ده گرم همه را نرم بسایید بعد با شربت آب لیمو مخلوط و به مرور میل کنید.

* تخم مورد، حُضض، خون سیاوشان، کهربا، فوفل، بلوط و ریشهٔ مرجان از هر کدام ده گرم، ریشهٔ انجبار و گلنار فارسی از هر کدام بیست گرم و گِل ارمنی سی گرم همه را نرم بسایید. صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را کفلمه کنید.

* گلنارفارسی، گِل ارمنی، شاهدانج، پوست خشخاش، صمغ عربی و سماق همه را به نسبت

---

۱. انجره یا گزنه گیاهی است که بیشتر در کنار رودخانه‌ها و نهرها می‌روید و بلندیش تا چهل سانتی‌متر می‌رسد، برگ‌های بیضی و دندانه‌دار و تیغ‌های ریز مانند مو دارد، تیغ‌های ریز آن به پوست بدن فرو می‌رود و ماده‌ای از آن مترشح می‌شوند که باعث درد و سوزش می‌شود.

مساوی مخلوط کنید، صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را کفلمه کنید.

* سماق، اقاقیا، صمغ عربی و مازو از هر کدام پنج گرم، گلنارفارسی ده گرم همه را نرم بسایید. آن را به دوازده قسمت مساوی تقسیم کنید. هر صبح، ظهر و شب هر بار یک قسمت از آن را کفلمه کنید.

* ریشهٔ انجبار و کتیرا خوراکی از هر کدام پنج گرم، گِل ارمنی، صمغ عربی، نشاسته و تخم کاهو از هر کدام ده گرم همه را نرم بسایید. روزی پنج مرتبه هربار یک قاشق از آن را کفلمه کنید.

* تخم شب بو پنج گرم، تخم ترشک، تخم خرفه و تخم کتان از هر کدام ده گرم همه را بو دهید. اسفرزه، تخم مرو، گِل ارمنی، طباشیر هندی، صمغ عربی و کهربا از هر کدام پنج گرم، نشاسته ده گرم همه را مخلوط و بسیار نرم بسایید. هر صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق از آن را با مقداری شربت مورد مخلوط و میل فرمایید.

* تخم خرفه، اسفرزه، طباشیر، تخم ختمی، تخم مرو، صمغ عربی و تکمه‌های گل محمدی از هر کدام پنج گرم، بارهنگ و تخم ترشک از هر کدام ده گرم همه را مخلوط کنید و بو دهید. سپس با ده گرم گِل ارمنی نرم بکوبید. هر صبح، ظهر و شب یک قاشق از آن را همراه با آب بارهنگ یا آب خرفه بخورید.

* شاهدانج، گلنار، گِل ارمنی، سماق، کوکنار و صمغ عربی همه را به نسبت مساوی نرم بکوبید و صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق از آن را کفلمه کنید.

* بلوط، حُضض، مازو، کهربا، ریشهٔ مرجان، برگ مورد، خون سیاوشان و تخم مورد از هر کدام ده گرم، گلنارفارسی و ریشهٔ انجبار از هر کدام بیست گرم و گِل ارمنی سی گرم همه را مخلوط و نرم بسایید. صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق شربت‌خوری از آن را کفلمه کنید.

* تخم گشنیز را بو دهید، بعد بکوبید و بخورید.

* نشاستهٔ بو داده را با روغن بادام شیرین و شکر مخلوط کنید و بخورید.

* پوست و تخم خشخاش را بکوبید و از آن قرص یا معجون بسازید. هر روز سه بار و هر مرتبه کمی بخورید.

* هر روز پنج گرم پوست خشک خشخاش را بجوشانید و آب آن را بنوشید.

* سیب سرخ را ریز رنده کنید و با عسل مخلوط و بخورید.

* زردهٔ تخم‌مرغ را در سرکه بپزید بعد با سماق، مویز و دانه‌های انگور مخلوط و بخورید.

* سیب ترش را کنار آتش بریان کنید و بخورید یا در خمیر کنید و بپزید و بخورید.

* یک تکه آهن را در آتش سرخ کنید و سپس در مقداری دوغ بیندازید و آن دوغ را بخورید.

* بیست‌گرم ساقه‌های گلداروخشک پونهٔ‌کوهی را دریک‌لیتر آب‌جوش دم کنید و آب آن را بنوشید.

* پوست شاخه‌های انجیر را بجوشانید و آب آن را صاف و شیرین و میل کنید.

* دویست تا سیصد گرم ازگیل را بدون پوست به‌جای صبحانه بخورید.

* یک کیلو ازگیل را با شکر شربت کنید و چهار روز هر روز یک چهارم آن را بخورید.

* پانزده تا سی گرم برگ خشک درختچهٔ زرشک را در نیم لیتر آب سرد بریزید و یک دقیقه بجوشانید. بعد آب آن را با عسل شیرین کنید و روزی سه فنجان آن را بین غذاهای روزانه بخورید.

* یک قاشق چای‌خوری گل خشک نیلوفر آبی را در یک استکان آب‌جوش به‌مدت پانزده دقیقه دم کنید. آب آن را صاف کرده و بنوشید. روزی دو تا سه مرتبه تکرار کنید.

* فوفل، بهمن پیچ، پوست پسته، بلوط، مسطکی رومی، ریشهٔ انجبار، طباشیرهندی و گلنارفارسی از هر کدام ۲ مثقال نرم کنید و روزی سه بار هر مرتبه یک قاشق مرباخوری از آن را با آب سرد میل کنید.

* گلنارفارسی و طباشیرهندی از هر کدام دو مثقال، نشاسته سه مثقال، صمغ عربی یک مثقال همه را نرم بکوبید و روزی سه بار هر مرتبه یک قاشق مرباخوری آن را با آب سرد بخورید.

* اسید تانیک ۳۰٪ سانتی، عصاره بلادن ۱٪ سانتی، عصاره اپیوم ۱٪ سانتی، کرهٔ کاکائو سه گرم برای هر یک عدد شیاف. هر چند عدد شیاف که لازم است بدین ترتیب تهیه شود و شبی یک عدد هنگام خواب از پشت استعمال کنید.

* اقاقیا، صندل سرخ و صندل سفید از هر کدام ده گرم، ریشهٔ انجبار چهل گرم همه را نرم بسایید و هر روز صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را در دهان بریزید و با آب بخورید.

اسهال خونی همراه با عطش: اگر اسهال خونی با عطش همراه باشد، ضمن مراجعه به قسمت اسهال خونی در همین کتاب و مصرف داروهای مربوط به اسهال خونی باید هر بار مقداری تخم خرفه را بجوشانید و دائم به جای آب خوردن از آب آن استفاده کنید.

اسهال خونی همراه با صدا و گاز و نفخ: اگر اسهال خونی با صدا کردن شکم و ایجاد گاز و نفخ باشد، گلنار فارسی، زیرهٔ سبز و سیاه، بلوط و تخم گشنیز را به نسبت مساوی مخلوط و روزی سه قاشق از آن را کفلمه کنید.

* بارهنگ، تخم مرو، تخم خرفه، تخم ترشک، تخم خطمی، اسفرزه، نشاسته، طباشیر هندی و صمغ عربی همه را به نسبت مساوی مخلوط کنید و بو دهید. بعد با کمی گِل ارمنی مخلوط کنید و هر

صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق از آن را همراه با آب بارهنگ یا آب خرفه میل کنید.

اسهال طولانی و مزمن: اگر مبتلا به اسهال طولانی و مزمن شده‌اید باید از خوراکی‌هایی که با این بیماری سازگار نیستند پرهیز کنید. مانند: قند، شکر، سرکه، گلاب، آب سرد، شیر، کره، روغن، گردو، فندق، آلو، آلوچهٔ براقانی، تخم‌مرغ آب‌پز، سبزیجات خام، غذاهای مانده، انواع کنسرو، هم‌چنین باید از جماع و فکر کردن نیز پرهیز کنید.

به‌عنوان درمان بیست گرم سعد کوفی را نرم بسایید و با دویست گرم عسل مخلوط و هر صبح، ظهر و شب یک قاشق میل کنید.

* مقداری انیسون را بو دهید و با هم وزن آن ریشهٔ انجبار مخلوط و بسایید. صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را کفلمه کنید.

* مصطکی رومی، صمغ عربی، کوکنار، تخم گشنیز و ناردانه را به نسبت مساوی مخلوط و هر صبح، ظهر و شب یک قاشق چای‌خوری از آن را کفلمه کنید.

* هر روز اسفرزه یا تخم تره یا تخم ریحان را بو دهید و بخورید.

* زردهٔ تخم‌مرغ را در سرکه بپزید و بخورید.

* چهار عدد بِه را قطعه‌قطعه کنید و در یک لیتر آب نیم ساعت بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را به مرور بخورید.

* تخم گشنیز بو داده و تخم خرفه از هر کدام ده مثقال نرم کرده و روزی سه بار هر مرتبه یک قاشق مرباخوری آن را بخورید.

* بلوط، سماق، آرد سنجد، تخم مرو، تخم گشنیز بو داده، خرنوب، کُنار و عود هندی همه را نرم کنید و روزی سه مرتبه هر بار یک قاشق مرباخوری از آن را بخورید.

* یک عدد بِه را گود کنید و داخل آن مقداری جوز بویای کوبیده بریزید و درب آن را ببندید و کنار آتش آنقدر بپزید، تا رنگ آن تیره شود بعد بخورید.

* سماق را با تخم گشنیز مخلوط، بکوبید و بخورید.

استفراغ

معمولا اشخاصی که دچار سوء‌هاضمه می‌شوند، دارای اختلالات کبدی و روده‌ای می‌باشند به این بیماری نیز دچار می‌شوند. همچنین در اشخاصی که دچار صفرا هستند این عارضه را می‌توان دید.

بنابراین توصیه می‌شود از آنچه که دربارهٔ تقویت دستگاه هاضمه، کبد و روده‌ها در فصل‌های مربوطه گفته شد استفاده شود. بیمار سعی کند امحاء و معده خود را همیشه پاک و سالم نگهدارد. گاهی اوقات این ناراحتی به دلیل اتصال غیر طبیعی مری و معده است که با جراحی برطرف می‌شود.

نعنا: اشخاصی که از قی یا غثیان در عذاب هستند، عرق نعنا یا گرد آن را پی در پی و یک فنجان در روز میل کنند.

شبت یا شوید: برای قی که در اثر جوشیدن غذا در معده باشد بسیار مفید است.

به: عصارهٔ به مانع خونریزی و قی می‌باشد. بوییدن انواع معطر به باعث تقویت روح می‌باشد. قی را بند می‌آورد و خونریزی معده را درمان می‌کند.

پسته: پسته روده‌ها را جارو می‌کند، از قی و سکسکسه جلوگیری می‌کند.

اصل سوس: جوشاندهٔ اصل سوس از ریشهٔ شیرین بیان خارج کنندهٔ رطوبت است.

لیمو: آب لیمو بهترین ضدعفونی کننده برای دستگاه هاضمه می‌باشد و چنانچه هنگام تهوع و استفراغ آب لیمو خورده شود، فورا آن حالت را از بین می‌برد.

قی اگر بر اثر خون و صفرا باشد درمان آن با سکنجبین و آب گرم می‌باشد مخلوط سکنجبین و آب گرم معده را پاک می‌کند، از قی و استفراغ جلوگیری می‌کند.

گل نیلوفر: آن را بجوشانید و صاف کنید، همراه با شکر هر ساعت یک قاشق میل کنید. در مورد استفراغ ناشی از تب بسیار مفید است.

انار: آب انار یا رب انار و شربت به لیمو بنوشید. اگر سردی و رطوبت بود، شربت نعنا و شربت پونه بنوشید.

نسخه اول: آبنبات هلی؛ یعنی آبنباتی که با هل درست شده باشد را خوب به سایید و با آب جوشیده و یا آب مقطر مخلوط کرده و میل کنید.

نارنج: پوست نارنج خشک را به سایید و با عسل مخلوط کرده و میل کنید.

نسخه دوم: گل طباشیر، طباشیر قلمی، طباشیر صدفی و جوهر طباشیر از هر کدام به مقدار یک مثقال در یک لیتر آب به جوشانید و هر ساعت یک استکان میل کنید.

خاکشیر: خوردن خاکشیر با قدری آب قی و استفراغ را فرو می‌نشاند.

تاجریزی: آن را با خاکشیر به جوشانید و صاف کنید، با نبات میل کنید.

نسخه سوم: نعنای خشک، هل طباشیر صدفی را به جوشانید و آب آن را بنوشید.

سیب ترش: سیب ترش و شیرین مسکن، ضدقی، صفرا و اسهال می‌باشد.

سیاه دانه: بخور سیاه دانه همراه با روغن زیتون برای قولنج، سرفه و قی مفید است.

انار ترش: شربت انار ترش قی را فرو می‌نشاند، صفرا را دفع و معده را تقویت می‌کند.

شربت سیب: باعث تقویت معده می‌باشد. قی را بند می‌آورد و اسهال صفرایی را درمان می‌کند.

گل نسترن: جوشاندهٔ میوه‌های گل نسترن دل به هم خوردگی را برطرف می‌کند.

طباشیر: گلاب سرد را با سی گرم طباشیر هندی کم کم به حلق مریض بریزید تا معدهٔ او آرام گیرد.

خرفه: تخم گشنیز بو داده و تخم خرفه از هر کدام ده گرم در شربت سیب یا بِه حل کنید و به مریض بدهید.

کاسنی: آب کاسنی برای درمان قی و استفراغ بسیار مفید است.

خارتوت: ضد اسقربوط و ضد اسید است. از نظر طبی عصارهٔ آن اورام[1] را درمان می‌کند. خارتوت حالت استفراغی که پس از خوردن غذاهای سنگین به انسان دست می‌دهد را برطرف می‌کند و مخدر بسیار خوبی برای کبد است.

برگ نارنج: ضد اسقربوط، ضد عفونی کننده، ضد تشنج، قی و صفرا می‌باشد. دم کردهٔ برگ و گل نارنج بسیار مفید است.

ترشک: مُدِّر[2]، مُشَهّی[3] و خنک کننده است و کبد را خنک می‌کند. ضد اسقربوط است و در درمان قی و استفراغ تجویز می‌شود.

کنگر: مقوی، محرک و قی‌آور است و افراد مبتلا به بیماری‌های کبد و سوءهاضمه می‌توانند از آن استفاده کنند.

رازیان رومی: جوشاندهٔ برگ رازیان رومی اسید معده را برطرف و از قی جلوگیری می‌کند.

استفراغ زن حامله

اگر در حاملگی دچار استفراغ شدید، باید از ویتامین B_1، B_2، سیراب و شیردان، دل و قلوه، جگر سیاه، خوش‌گوشت و شیردان خرگوش بیشتر استفاده کنید.

هم‌چنین می‌توانید شش نخود دارفلفل را کوبیده و در یک لیوان آب بجوشانید، بعد آب صاف کردهٔ آن را هر مقدار که مانده است با یک لیوان آب جوش مخلوط کنید تا رقیق شود و صبح، ظهر و شب و

---

۱. آماس‌ها، ورم.
۲. ادرارآور.
۳. برانگیزانندهٔ شهوت.

هر مرتبه $\frac{1}{3}$ از آن را بنوشید.

اختلالات کلیه‌ها

بیماری‌های مربوط به کلیه اصولا در اثر بدکار کردن صافی‌های کلیه پیدا می‌شود. تحمیل کار زیادی باعث اختلال عمر صافی‌های کلیه می‌شود. کار زیاد کلیه‌ها بیشتر در اثر اختلالات کبد، کیسه صفرا و همچنین بیماری‌های ریه پیدا می‌شود.

درمان

رازیانه: کسانی که به اختلالات کلیه‌ها مبتلا شده‌اند سی گرم ریشهٔ خشک یا تازهٔ رازیانه را ریز ریز کنند و در یک فنجان آب جوش به مدت پانزده دقیقه دم کنند. سپس آن را صاف کرده و با شیرین ساخته، بعد از هر غذا یک فنجان از آن میل کنید.

انگور: برای جلوگیری از اختلالات کبد و کلیه‌ها باید از آب انگور استفاده کرد. آب انگوری که زیاد شیرین نباشد داروی بسیار مؤثری برای از بین بردن اختلالات کلیه است.

اسفناج: دارای کلیسم، سدیم و پتاسیم و ید می‌باشد. اسفناج محرک کلیه‌ها می‌باشد و فعالیت آن‌ها را زیاد می‌کند.

گیلاس: دم کردهٔ گل گیلاس به مقدار ده گرم در یک لیتر آب داروی مدر و محرک کلیه است.

توت فرنگی: مقدار زیادی اسیدسالیسیلیک دارد و اثر قابل توجهی در مورد محرک کلیه از خود نشان می‌دهد.

نسترن: پنجاه گرم میوهٔ خشک نسترن را در یک لیتر آب به مدت پنج دقیقه به جوشانید و به مدت دو هفته از آن مصرف کنید. در مورد قولنج کلیه بسیار مؤثر است.

زوفا: در معالجهٔ قولنج کلیه و کم خونی تجویز می‌شود. مقدار مصرف آن پانزده گرم در یک لیتر آب جوش می‌باشد.

روغن زیتون: نرم کننده و ملین است، برای رفع عوارض کلیه و قولنج کلیه مصرف می‌شود.

آقطی: پنجاه گرم پوست برگ آقطی را در یک لیتر آب دو ساعت خیس کرده و سپس آن را به جوشانید و پانزده دقیقه دم کنید. در طول شبانه روز سه یا چهار فنجان از آن میل کنید. این دم کرده برای هرگونه اختلال کلیه مفید است.

آویشن: برای درمان اختلالات کلیه هر روز چهار تا پنج فنجان دم کردهٔ آویشن بنوشید.
بنفشه: دم کردهٔ بنفشه برای درمان اختلالات کبد و کلیه تجویز می‌شود.
پوارو: ادرارآور است و برای درمان اختلالات کلیه مصرف می‌شود.
تمشک: جوشاندهٔ برگ‌های تمشک برای بندآوردن ادرار و معالجهٔ اختلالات کلیه مفید است.
جو: جوشاندهٔ دانه‌های جو ادرارآور است و در مورد اختلالات کلیه‌ها تجویز می‌شود.
سیب: جوشاندهٔ پوست سیب در مورد اختلالات کلیه‌ها به کار می‌رود.
زیتون: اختلالات کلیه‌ها را با جوشاندهٔ برگ زیتون معالجه کنید.

برای درمان بیماری‌های کلیه که در اثر حرارت زیاد باشد

توصیه می‌شود که از نوشیدنی‌های مرطوب و خنک استفاده کنید. مانند: شربت انار، شربت زرشک، لعاب اسفرزه، لعاب به دانه با شکر، شربت بنفشه، آب انار ترش، شیرهٔ تخم خرفه، دوغ ترش و آب سرد.

به عنوان غذا می‌توانید آش آبغوره با عدس میل کنید.

برای درمان بیماری‌های کلیه که ناشی از برودت است

علایم: سفیدی بول و رنگ صورت، سردی محل کلیه‌ها، ضعف باه[1]، عدم تشنگی و ضعف.

درمان

گل قند و عرق بادیان بنوشید.

فندق، پسته، پسته شام و بادام را با شکر به کوبید و میل کنید. روغن بادام تلخ و روغن نارگیل با روغن پسته را به محل کلیه‌ها ببندید.

به عنوان غذا: گوشت سفید و کباب کردهٔ گوشت سرخ، اغذیه گوشت کبوتر و با ادویه گرم مثل فلفل، دارچین، زنجبیل و گردو استفاده کنید.

برای درمان باد و درد کلیه

زیرهٔ، شوید، تخم سداب، بابونه را به کوبید و به پزید و به صورت ضماد روی کلیه‌ها استفاده کنید.

---

۱. قوهٔ جماع، نیروی شهوت

تخم ترب و تخم شوید از هر کدام ده گرم به جوشانید و صاف کنید و همراه سکنجبین بنوشید.

قاصدک: مقوی و ملین است و جوشانده ریشه و برگ آن برای بیماری‌های کلیه تجویز می‌شود.

ریحان: از نظر طب ریحان در درمان تب‌های ناشی از بیماری‌های کلیه و مثانه تجویز می‌شود.

سروصحرایی: جوشاندهٔ برگ سرو صحرایی برای بیماری‌های مثانه وکلیه مفید است.

خربزه: پوست خربزه را خشک کنید، به کوبید و از جوشاندهٔ آن در مورد اختلالات کلیه‌ها استفاده کنید. همچنین آب خربزه هم مفید است.

شلغم: در مورد معالجه اختلالات کلیه بسیار مفید است.

شالک: جوشاندهٔ جوانه‌های درخت شالک در درمان بیماری‌های کلیه مؤثر است.

لیمو: پر از ویتامین‌های آ، ب و ث است. بهترین ضدعفونی کنندهٔ کلیه و مجرای ادرار است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

سرماخوردگی کلیه: اگر کلیه‌ها دچار سرماخوردگی شدند، باید از خوردن کنگر به‌کلی پرهیز کرد. یک شال پشمی یا کرکی را چند دور، به دور کمر بپیچید و چند روز ضمن گرم نگهداشتن پهلوها از فرنی، شیربرنج یا سوپ و آش‌های رقیق استفاده کنید.

قولنج کلیه: برای رفع قولنج کلیه، مغز بادام تلخ را بکوبید و روی جاهای دردناک ضماد کنید.

* روغن بادام تلخ را روزی سه مرتبه به جاهای دردناک مالش دهید.

* دو، سه عدد سیب درختی را به قاچ‌های نازکی درآورید و در یک لیتر آب‌جوش حدود دو ساعت دم کنید و بخورید، چند روز این کار را تکرار کنید.

* پنجاه گرم دم گیلاس را پس از حدود دوازده ساعت خیساندن در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانید و آب صاف‌کردهٔ آن را در سه نوبت بنوشید و چند روز این کار را تکرار کنید.

درد کلیه: درد در ناحیهٔ کلیه‌ها دارای علل بی‌شماری است که ساده‌ترین و فراوان‌ترین آن‌ها به‌علت وجود سنگ‌های این ناحیه است. هر یک از بیماری‌های کلیه می‌تواند دردی در محل کلیه داشته باشد که انتشار این دردها معمولاً کمک به تشخیص بیماری می‌کند، از جمله: درد کلیه با انتشار به کشالهٔ ران و پوست بیضه و پرینه که بیشتر اوقات این علایم مربوط به سنگ در خود کلیه است. دردهای تیر کِشنده به‌طرف آلت بیشتر اوقات وجود سنگ‌های حالب را می‌رساند. ولی سوزش و درد درون مجرای آلت، خبر از ورم مثانه و یا وجود سنگ‌هایی در درون مثانه را می‌دهد. بهترین مسکن

همهٔ این دردها این است که شوید، گل خطمی و برگ کلم را مخلوط بجوشانید و آب آن را به آب وان اضافه کرده و در آن استراحت کنید.

اگر دچار درد کلیه شده‌اید، باید از خوردن گوشت، تخم‌مرغ، نمک، کنگر و همچنین از کار و فعالیت‌های سخت و سنگین پرهیز کنید و از خوراکی‌هایی که مسکن درد کلیه هستند بیشتر استفاده کنید، مانند: آب‌لیمو، موز، توت‌فرنگی، شربت بنفشه و آب جوشاندهٔ سداب با عسل.

همچنین می‌توانید صبح ناشتا یک قاشق چای‌خوری دارچین ساییده شده را کفلمه کنید.

* کمی بادام تلخ را بکوبید و با نعنای خشک ساییده شده مخلوط و کفلمه کنید.

* سیب‌زمینی تنورپز را با پنیر و پرتقال بخورید.

* پالودهٔ سیب سرخ را با عسل شیرین کنید و بخورید.

* نیم‌لیتر آب شاهی تازه را بگیرید و با روغن بادام شیرین و یا روغن زیتون مخلوط کنید و به مرور بنوشید.

* دویست گرم پیاز رنده شده را با صد گرم عسل مخلوط کنید و به‌مدت دو روز در جایی خنک بگذارید، پس از دو روز ماندن آن را صاف کنید و هر روز صبح ناشتا یک فنجان از آن را میل فرمایید.

* به‌مدت یک هفته هر روز صبح ناشتا آب یک لیمو را بگیرید و با یک لیوان آب مخلوط کنید و بنوشید. هفتهٔ دوم هر روز دو عدد لیمو را آب بگیرید و هفتهٔ سوم سه عدد تا هفتهٔ هفتم که لیموها به روزی هفت عدد برسند و پس از آن هر هفته یک عدد کم کنید تا به روزی یک عدد برسد.

* گل‌گاوزبان، صندل سفید، عودالصلیب و پرسیاوشان از هر کدام پنج گرم، بادیان و گل محمدی از هر کدام ده گرم و تخم خطمی سی گرم همه را نیم‌کوب کرده و با پنج گرم پودر شیرین‌بیان مخلوط و به ده قسمت مساوی تقسیم کنید. صد گرم مویز را نیز به‌وسیلهٔ قیچی قطعه‌قطعه کرده و روی آن ده قسمت قبلی تقسیم کنید. هر قسمت از آن‌ها را شب در یک‌ونیم لیوان آب‌جوش بخیسانید و صبح در همان آب بجوشانید. آب آن را صاف و شیرین کرده، بنوشید. تفالهٔ آن را مجدداً در یک‌ونیم لیوان آب بخیسانید و شب باز جوشانده و آب آن را میل فرمایید.

سموم کلیه: برای دفع سموم کلیه‌ها باید ترب سیاه بخورید و یا آب ترب سیاه را بگیرید و بنوشید.

* آب انگور سبز که زیاد شیرین نشده باشد را بنوشید و ناهار و شام هم بویون پیاز بخورید. عصرها که سه تا چهار ساعت از مصرف بویون پیاز گذشته باشد، چند قاچ هندوانه بخورید و یا یک لیوان آب هندوانه بنوشید.

* مغز بادام خام، مغز تخمهٔ کدوی خام، مغز پستهٔ خام و مغز فندق خام را درهم بکوبید، بعد با آرد

برنج مخلوط کنید. سپس با مقداری شیرهٔ انگور خمیر کرده و نان بپزید و بخورید.

خارج کردن مادهٔ بیماری‌زا از کلیه‌ها: برای رفع این بیماری از داروهای زیر استفاده کنید:

* هر روز لعاب تخم خطمی یا لعاب تخم کتان یالعاب تخم شنبلیله یا هر سه را میل کنید. همچنین مغز ناخنک، گل خطمی، تخم شنبلیله، تخم کتان و آرد جو را نرم بسایید و با روغن کنجد مخلوط کنید و بر موضع بمالید.

* تخم شنبلیله، برگ خطمی و ریشهٔ اریسا و شوید را نرم بسایید و با روغن کنجد مخلوط کنید و بر موضع بمالید.

* گل بنفشه، گل خطمی، مغز ناخنک، تخم شوید و تخم کتان همه را بجوشانید و با آب آن، محل درد کلیه‌ها را شستشو و مالش دهید.

اورمی

اسیداوریک: اسیدی است که از ترکیب اوره با اکسیژن تولید می‌شود. جسمی است بلوری، در آب گرم حل می‌شود و در ادرار انسان و اغلب حیوانات وجود دارد. مقدار معمولی آن بین سی تا پنجاه میلی گرم در لیتر پلاسما می‌باشد که بسته به جنس و سن تفاوت می‌کند. به طور کلی اسیدهایی که در خون ما هستند در اثر غذاهای گوشتی، نشاسته‌ای و نان سفید پیدا می‌شوند. میوه‌ها و سبزی‌ها چنین اسیدهایی را در خون ایجاد نمی‌کنند، بلکه آن‌ها را خنثی کرده و از بین می‌برند.

سه نکته قابل اهمیت

۱ ـ هیچ وقت ترشی‌های مختلف را با هم مخلوط نکنید.

۲ ـ اسید اوریک سبب پیدایش رماتیسم نیز می‌شود.

۳ ـ اسید لیمو، اسیداوریک را از بین می‌برد.

غذاهایی که تولید اسید اوریک می‌کنند در نتیجه برای اشخاص مبتلا به رماتیسم و سیاتیک خوب نیستند به قرار زیر می‌باشند:

پنیر به طور کلی، گوشت خوک، ژامبون، نمک سود و تازه، کالباس، سوسیس، گوشت‌های سرخ شده، جگر، گوشت شکار از هر قبیل، گوشت مرغابی، غاز، بوقلمون، قرقاول و خروس. حبوبات شامل: گردو، بادام درختی، فندق، شاه بلوط، ذرت چاودار، جو، ارزن و جو سیاه. ادویه شامل: دارچین، زعفران،

زیره و جوزهندی. همچنین سرکه، انواع شکلات، قهوه و چای، حلزون‌ها و همچنین ترشک، شاهی آبی، اسفناج، شوید و کرفس.

نظافت: هر روز یا لااقل هفته‌ای دو بار استحمام باعث باز شدن مسامات[1] می‌شود و در نتیجه کار ریه را آسان‌تر می‌کند و راه را برای دفع اسید اوریک و مواد سمی دیگر باز می‌کند.

روزه: روزه بهترین راه معالجهٔ دفع سموم بدن است. برای جلوگیری از مبتلا شدن به اسید اوریک هر ماه یک یا دو روز روزه بگیرید و در این دو روز گوشت و تخم مرغ و سبزی نخورید. فقط آب جوشانده، سبزی به مقدار کم و عصارهٔ میوه مخصوصا آب پرتقال، آب لیمو و آب نارنج بنوشید.

اسطوخودوس: دم کردهٔ اسطوخودوس ادرارآور است و اوره را پایین می‌آورد.

مرجان: بهترین پادزهر و ضدسموم است.

گزنه: خروج سموم خون را آسان و سریع می‌سازد. سی تا چهل گرم برگ ریشهٔ گزنه را در یک لیتر آب مدت ده دقیقه به جوشانید و این جوشانده را به مدت ۴۸ ساعت در بین غذا مصرف کنید.

ترب: سموم کبد را از بین می‌برد.

روغن زیتون: داروی ضدسم است.

پیاز: در تصفیه خون و حل لخته‌های خون اثر مهمی دارد، مهمترین ماده‌ای است که تا به حال در این مورد شناخته شده است.

پوارو یا ترهٔفرنگی: سرشار از ویتامین‌های ب و ث می‌باشد. به نسبت قابل توجهی آهن، آهک، فسفر، منیزیم، پتاسیم و گوگرد دارد. تار و پودهای سلولزی پوارو در داخل معده و روده‌ها بقایای مدفوعات را به خود جذب کرده و لعاب لزج پوارو هم دفع آن را به بیرون سهل و آسان می‌کند.

اسکوربوت

اسکوربوت نوعی بیماری است که در اثر فقدان ویتامین ث در بدن تولید می‌شود. عوارض آن عبارتند از: بی‌اشتهایی، تورم، التهاب، خونریزی لثه‌ها وجع و سستی پاها.

برای معالجهٔ اسکوربوت باید تا حد امکان از سبزی‌ها و میوه‌ها استفاده کرد.

ترب سیاه: ضد اسکوربوت و سرشار از ویتامین ث می‌باشد.

سیب زمینی: اگر به صورت خام خورده شود بر ضد کمبود ویتامین ث بسیار مؤثر است.

---

۱. سوراخ‌های باریک زیر پوست بدن.

خرفه: سرشار از ویتامین‌های ب و ث می‌باشد.
پیاز: به واسطهٔ یدی که در پیاز می‌باشد این گیاه ضد اسکوربوت است.
هویج: نوشیدن آب هویج برای بیماران مبتلا به اسکوربوت و یرقان صبح ناشتا توصیه می‌شود.
پرتقال، لیمو و انگور ضد اسکوربوت می‌باشند.

درمان

درمان بیماری اسکوربوت با لیمو: بیماری اسکوربوت که در اثر کمبود ویتامین C (ث) در بدن عارض می‌شود با استعمال مرتب شربت لیمو در عرض چند هفته برطرف می‌شود. برای تهیه این شربت لیمو را با پوست برش برش و نازک بکنید، در یک لیتر آب داغ تا مدت دو ساعت دم کنید. سپس آن را صاف کنید و با شکر شیرین سازید و هر روز یک لیتر از آن را مصرف کنید.
دستور: میوه‌های گل نسترن را با آب بشویید و بعد آن را در ظرفی بریزید و روی آن آب سرد بریزید تا دو ساعت بماند. بعد ظرف محتوی میوه‌ها گل نسترن و آب را روی آتش بگذارید تا دو ساعت بجوشد. بعد از روی آتش بردارید و در صافی بریزید و آن را صاف کنید. در مقابل یک فنجان پورهٔ میوهٔ گل نسترن، یک فنجان شکر زرد (شکر ملاس‌دار) به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش بگذارید تا قوام آید و سفت شود. بعد آن را در شیشه‌ای که کاملا شسته و تمیز کرده‌اید، بریزید و در آن را ببندید و هر وقت میل داشتید از این مربا با صبحانه میل کنید.
نارنگی: سرشار از ویتامین ث می‌باشد و برای درمان بیماری اسکوربوت توصیه می‌شود.

غذاهای خود را با ویتامین ث تکمیل کنید و برای انجام این منظور به نکات زیر توجه کنید:

۱ ـ اغلب آب مرکبات را مصرف کنید و هر طور میل دارید آن را بنوشید؛ یعنی پیش از غذا به عنوان اشتهاآور و بعد از غذا به عنوان دسر.

کسانی که چاق هستند و از رژیم لاغری پیروی می‌کنند بهتر است پرتقال، نارنگی و گریپ فروت را همانطور که هست، بخورند. زیرا گوشت میوه مرکبات اشتهای ناگهانی و شدید را آرام می‌کند.

۲ ـ به چاشنی غذای خوب آب لیموی ترش اضافه کنید.

۳ ـ سبزی‌هایی که زیاد مزه ندارند، آن‌ها را با آب لیموی ترش و نمک دریایی بخورید.

۴ ـ حداقل روزی یک لیوان آب سبزی‌های مختلف بنوشید.

۵ ـ لیوان آب گوجه فرنگی خود را با قاشق سوپ‌خوری آب لیموترش تازه و گیاهان معطر ریز ریز شده تقویت کنید و نبوشید.

۶ـ نیم فنجان جعفری تازه را خرد کنید و روی خوراک راگو، پوره سیب زمینی، سالاد، چاشنی‌ها، همبرگرد بریزید و بخورید.

۷ ـ میوهٔ گل نسترن را دم کنید و بعد از هر غذا به عنوان دم کردهٔ گرم بنوشید. با صبحانه خود مربا یا ژله گل نسترن را مصرف کنید.

فهرست غذاهایی که سرشار از ویتامین C (ث) می‌باشند.

۱ ـ آب پرتقال ۲ – میوهٔ گل نسترن ۳ ـ گل کلم ۴ ـ توت فرنگی
۵ ـ گریپ فروت ۶ ـ فلفل سبز ۷ ـ گل برگ ۸ ـ برگ شلغم
۹ ـ کلم دلمه‌ای ۱۰ ـ طالبی ۱۱ ـ کلم قمری خام پخته ۱۲ ـ اسفناج
۱۳ ـ کلم قمری خام رنده شده ۱۴ ـ سر مارچوبه ۱۵ ـ آب گوجه‌فرنگی
۱۶ـ گوجه‌فرنگی ۱۷ ـ آناناس ۱۸ ـ برگ کاهوچینی ۱۹ ـ جگر گوساله
۲۰ ـ گیاه دندان شیر ۲۱ ـ نارنگی ۲۲ ـ لوبیاچینی نرسیده ۲۳ ـ نخودفرنگی
۲۴ ـ برگ چغندر ۲۵ ـ جگرگاو ۲۶ ـ لوبیای سبز ۲۷ ـ آندیو

استسقاء

این بیماری با جمع شدن مایعات در شکم و بیشتر توأم با بیماری قلب و جگر می‌باشد. شکم متورم و بزرگ می‌شود. بیمار آب بسیار می‌خورد، تمام بدن متورم و سست می‌شود. غذا درست هضم نمی‌شود و ادرار به رنگ سفید در می‌آید.

گلاب، عرق رازیانه، عرق کاسنی، گاوزبان و مانند اینها بر حسب مزاج مریض به جای آب یا مخلوط با آب اگر مصرف شود بهتر است.

پیاز: برای کمک به بهبودی این مرض مرهمی عالی است.

جعفری: ضد اسهال و استسقاء است. در جعفری ویتامین آ، ث و آهن بسیار وجود دارد.

گزنه: سی تا چهل گرم برگ و ریشهٔ گزنه را در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه جوشانده و بین غذاها مصرف کنید.

توت فرنگی: جوشانده برگ خشک توت فرنگی برای استسقاء مفید است.

ریوند: آن را به کوبید و هر روز سه قاشق از آن را در سکنجبین ریخته و بنوشید.

انار: انار برای مداوای استسقاء توصیه می‌شود.

یک دستور: تخم کاسنی نیم کوبیده، تخم خیار نیم کوبیده، تخم خربزه نیم کوبیده و تخم بارهنگ از هر کدام پنجاه گرم، پوست بیخ کاسنی بیست گرم همراه با نیم کیلو شکر را به صورت شربت تهیه کرده و میل کنید.

آرتیشو: شربت آرتیشو جهت معالجهٔ استسقاء مفید است.

مارزیون، بادمجان، گیلاس، شلغم، شاهی و کرفس از جمله میوه‌ها و سبزی‌هایی هستند که برای بیماران مبتلا به استسقاء توصیه شده‌اند.

صنوبرهندی: چوب صنوبر هندی در تب استسقاء مصرف می‌شود.

گل میمون: جوشاندهٔ گل میمون مدر و قابض است و در بیماری استسقاء مصرف می‌شود و مفید می‌باشد.

سروصحرایی: مدر می‌باشد و جوشاندهٔ آن در مورد استسقاء تجویز شده است.

آقطی: چهل گرم ریشهٔ آقطی را در یک لیتر آب به جوشانید و از این جوشانده برای درمان استسقاء استفاده کنید.

اکلیل‌الجبل: جوشاندهٔ آن برای استسقاء مفید است.

پیچک زمینی: جوشاندهٔ پیچک زمینی برای درمان استسقاء تجویز می‌شود.

گل پرطاوس: برای بیماری استسقاء دارای خواص مفیدی است.

سیاه دانه: جوشاندهٔ سیاه دانه دارای خواص مفیدی در مورد معالجه استسقاء می‌باشد.

شاه پسند طبی: جوشاندهٔ آن در مورد بیماری استسقاء مصرف دارد.

شیرگیاه: جوشاندهٔ شیر گیاه به مقدار هر سه ساعت سه قاشق چایخوری در مورد این بیماری تجویز شده است.

شیرکنگر: دارای خواص بسیار مفید در مورد استسقاء می‌باشد.

اعصاب و بیماری‌های مربوط به آن

اختلالات عصبی جنبه‌ای از بحران بشر امروز است و شیوع آن بسیار زیاد می‌باشد. خصوصا در کشورهای با تکنولوژی بیشتر و مراکز بزرگ و نواحی صنعتی.

از عوارض آن عادت به استعمال سموم و الکل و افزایش تدریجی خودکشی و آدم‌کشی است.

عوامل مهم اختلالات عصبی عبارتند از ریتم سریع، تکان‌ها و استعداد ارثی، عوامل اجتماعی، فرهنگی، فامیلی و محیط، جنبش‌ها و تزلزل‌های وجود، لذت‌یابی، تب موفقیت، سروصدا و آلودگی هوا، مکانیزه شدن کار، محرومیت‌ها و عوامل محرک و هیجان‌زا.

از آن جا که سلسلهٔ اعصاب کلیهٔ حرکات بدن را کنترل می‌کند، لذا چگونگی آن اثر کلی در تندرستی دارد.

عموماً اشخاصی که اعصابشان ضعیف است، گرفتار خستگی، پژمردگی و رنج و اندوه می‌باشند.

نکته: کیفیت و کمیت غذا و طرز مصرف آن در اعصاب اثر شایانی دارد.

نروزها

نروزها بیماری‌های شخصیتی هستند که با برخوردها و کشمکش‌های روانی مشخص می‌شوند. مبنای عمومی آن عدم تعادل زندگی هیجانی با ناهنجاری‌های خلق و مزاج و رفتار است که پس از آن ظاهر می‌شود. اختلال روانی و درونی بیمار موجب واکنش‌های برونی می‌شود که اطرافیان وی آن را درک کرده و شامل موارد زیر می‌باشد:

۱ ـ بی‌خوابی‌ها

اختلال دایم نزد فرد مشوش و مضطرب غالبا نزد ضعف و ناتوان معمول و شایع است.

الف ـ بی‌خوابی اولیه است و بیمار به خواب نمی‌رود.

ب ـ بی‌خوابی آخر شب با بیداری زودرس «سه الی چهار صبح» و اشکال در دوبار خوابیدن. هیجان خواب را مشکل می‌سازد. با اضطراب و خواب دیدن، رؤیا و کابوس قطع می‌شود.

۲ ـ سردردها

اختلال‌های عادی در نزد آن‌ها که ساختمان شخصیتی نامطلوبی دارند و در ساعات بعد از بیداری می‌باشد و مثل سردردهای صبحگاهی، احساس تهی و خالی بودن، سنگینی و دوران سر با سرگیجه، دایره‌ای که در چشم بیمار می‌چرخد، سرگیجه‌های وخیم، تهوع و درد گردن.

۳ ـ لکنت زبان مانند سایر اختلالات زبان.

۴ ـ بدخلقی، بدبینی، خستگی، مالیخولیایی.

۵ ـ قیافه بی‌تفاوت، تقلید کند و بطئی.

۶ـ احساس زندگی مردود و ناقص.
۷ـ کار کردن مشکل خصوصا در کارهای فکری و ذهنی که به سرعت خستگی حاصل می‌شود.
۸ـ خواب زیاد و غیر موجه، حالت زندانی و محصور تاریکی.

بحران عصبی

تشویش، اضطراب، تظاهر ناگهانی و مبالغه‌آمیز آن را بحران عصبی می‌نامند که در برابر شخص سومی به آن برخورد می‌شود.

پسیکوز

اختلالات روانی بسیار وخیم می‌باشند بدین‌جهت شخصیت فرد رو به تزلزل و زبونی است. زندگی اجتماعی و اعمال وی با اطرافیانش کاملا درهم ریخته و قهرآمیز می‌شود تا آنجا که ممکن است به قتل و کشتار بستگان، قتل‌های بدون دلیل و سپس خودکشی نیز بیانجامد، بدون آن که دقیقه‌ای پیش از آن به تواند از خشم و غضبی که به جوش آمده پیشگیری کند.

صرع

صرع در ابتدا شاید بدون انعکاس و واکنش‌های روانی باشد، عموماً به دلیل توارث، ضربه‌های مغزی، تب حاد و بیماری‌های دوران کودکی، سرطان‌های مغزی و فعالیت‌های زمان کودکی است. صرع ممکن است شبیه هیستری باشد و گاهی اغمای[1] واقعی را نشان دهد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* می‌توانید پنجاه گرم آمله مقشر را داخل یخچال به‌مدت هفت روز در شیر و پس از آن سه روز در گلاب بخیسانید و بعد نرم بکوبید. سپس گل‌گاوزبان و تخم خرفه از هر کدام پنجاه گرم، صندل سرخ، صندل سفید، بادیان و سنبل‌الطیب از هر کدام بیست گرم، تخم گشنیز، بهمن سرخ، بهمن سفید، دارچین، طباشیر هندی، خلال نارنج، ابریشم مقرض و کهربا از هر کدام ده گرم، مروارید سفته و ریشه مرجان از هر کدام پنج گرم، همه را بسیار نرم بسایید، بعد همهٔ داروهای کوبیده شده را با دویست گرم

۱. بیهوش کردن، بیهوشی.

شربت سیب یا شربت به و یا دویست گرم از هر دو شربت و یک کیلو عسل مخلوط کرده و صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق غذاخوری از آن را میل فرمایید.

* طباشیرهندی، درونج، زرنباد، زعفران، پوست هلیلهٔ کابلی، ابریشم مقرض، صندل سفید، پوست بیرونی پسته، هیل قرابی، مروارید، عود، کهربا، بسد از هر کدام پنج گرم، بهمن سرخ، بهن سفید، گل‌گاوزبان، شاه‌تره، بادرنجبویه و کبابه چینی از هر کدام ده گرم، قند یا شکر و یا نبات دویست و پنجاه گرم، همه را بسیار نرم بسایید و بعد با جوشانده آب طلا، جوشانده آب نقره، آب به، آب سیب درختی قرمز، آب انار شیرین و آب‌لیمو مخلوط کرده و هر روز صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری میل کنید.

* پنجاه گرم اگیر ترکی را بسیار نرم بکوبید، بعد با مقداری عسل مخلوط کنید و در جایی نسبتاً گرم نگهدارید. پس از مدتی هر صبح، ظهر و شب بعد از غذا یک قاشق شربت‌خوری میل شود.

دیگر بیماری‌های عصبی

هذیان الکلیک

در اثنای مسمومیت حاد یا مزمن، الکل به مقدار زیاد است. تحریک بیش از حد کلی بدن به ویژه دستگاه عصبی از خواص این هذیان خواب و خیال به صورت حرفه‌ای می‌باشد. برای مثال در اثنای شب کار روز خود را مرور می‌کند.

حالات پس رفتگی روانی، نارسایی‌های مادرزادی رشد هوش مانند: کند ذهنی شدید، ابله بودن و احمقی.

درمان

درمان بیماری‌های عصبی باید با صبر و حوصله اجرا شود. درمانِ اغلب بیماری‌های عصبی باید زیر نظر پزشک روانشناس انجام شود. مراقبت و پیگیری بیماری ممکن است از چند ماه تا چند سال به طول بیانجامد، ولی رمز موفقیت در بهبودی بیش از هر چیز خود بیمار می‌باشد که می‌تواند با تشریک مساعی با پزشک به خویش کمک کند. به طور اعم اثر درمان دارویی کافی نمی‌باشد، تنها یک برگشت حقیقی، آگاهی بیمار است. مبدأ و حقیقت اختلالات می‌تواند شفای کاملی برای بیمار به

بار آورد. این برگشت آگاهی ممکن است با مراجعه مکرر به پزشک و بحث منطقی پیرامون اختلالات موجود باشد یا با روش‌های جدی‌تر درمان شود.

توجه: گیاهانی که در این بخش برای درمان بیماری‌های اعصاب توصیه شده‌اند، برای مراحل حاد و پیشرفته بحران‌های عصبی اگر چه بسیار مفید می‌باشند، ولی بیمار حتما باید زیر نظر پزشک روانشناس قرار گیرد تا بهبودی کامل حاصل شود.

توصیه: خوراکی ساده و سالم انتخاب کنید، غذای خود را در وقت منظم بخورید، ورزش را فراموش نکنید. سعی کنید که شب‌ها زود بخوابید. از مصرف مواد محرک اعصاب جداً به پرهیزید.

اولین گیاه مسکن برای اعصاب تیول است. حمام گل تیول و نوشیدن دم کردهٔ گل تیول قبل از خواب مسکن بسیار قوی و آرام‌بخش مؤثری برای اعصاب است.

دم کردهٔ بهار نارنج و گل سرخ ولیک برای اشخاصی که از سن پنجاه گذشته‌اند و دچار غم و اندوه و گرفتگی خاطر شده‌اند بسیار مفید است.

گل خشخاش: مالیدن برگ‌های گل خشخاش به پشت و بوی آن اعصاب ستون فقرات را استراحت داده و در نتیجه خواب بسیار زود حاصل می‌شود.

گل شقایق: برگ‌های گل شقایق معمولی را در آب به جوشانید و جوشاندهٔ آن را به عنوان حمام دست و پاها بکار ببرید. زیرا دست‌ها و پاها قسمتی از بدن ما هستند که زود مواد مؤثر را به خود می‌گیرند و تحت تأثیر واقع می‌شوند.

یک نخسه برای بی‌خوابی‌هایی که ناشی از ضعیفی اعصاب است:

دو گرم گلبرگ‌های شقایق، ده گرم کاهو، پنج گرم گل سرخ ولیک، پنج گرم شبدر تمام این مواد را در یک لیتر آب پنج دقیقه به جوشانید و ده دقیقه دم کنید و شب موقع خواب دو فنجان بزرگ از آن را بنوشید.

نعنا: دم کردهٔ نعنا از نوشابه‌های گوارایی است که برای تقویت اعصاب مؤثر است و هضم غذا را آسان می‌سازد.

کاهو: اشخاصی که دچار بی‌خوابی، طپش قلب و درد اعصاب شده‌اند، با شام خود کاهو مصرف کنند.

پیاز: پیاز به واسطهٔ داشتن گوگرد برای تقویت سلسلهٔ اعصاب مفید است.

ترب: ترب سیاه برای دردهای سیاتیک، درد اعصاب و غیره تجویز می‌شود.

بادام: داروی طبیعی برای تقویت اعصاب می‌باشد.

آلو: آلو و آلوچه برای اشخاصی که دچار ضعف اعصاب شده‌اند مفید است.

گل بابونه: دم کردهٔ گل بابونه درمانی مؤثر و مفید برای سردردهای عصبی است.

ترخون، پرتقال: بر قدرت اعصاب می‌افزاید و دردهای عصبی را تخفیف می‌دهند.

برگ یا گل بیدمشک: دم کردهٔ برگ یا گل بیدمشک برای تقویت اعصاب مفید است.

برگ و گل درخت نارنج: اختلالات عصبی را تخفیف و تسکین می‌دهد.

عرق بهار نارنج: آرامش‌بخش اعصاب است و برای تسکین سردردهای عصبی تجویز می‌شود.

تخمه آفتاب‌گردان: در بیماری اعصاب مفید و مؤثر بوده و سلسلهٔ اعصاب را تقویت می‌کند.

رازیانه: سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث و آهک است. برای اعصاب دارویی بسیار ارزنده است. اختلالات عصبی و جوشاندهٔ تخم رازیانه آرام می‌شود، مخصوصا در مورد سر دردهای عصبی (میگرن).

سیر: سوپ سیر برای سلسلهٔ اعصاب و شرایین بسیار مفید و مؤثر است و در عین حال سوپ خوشمزه‌ای نیز هست.

به: به علت داشتن ویتامین ب در تعادل اعصاب نقش بزرگی را بازی می‌کند.

ترخون: برای تقویت اعصاب مفید است.

سیب‌زمینی: دارای ویتامین آ، ب، ث، پتاسیم و مواد نشاسته‌ای می‌باشد.

انگور: برای تسکین و تخفیف فشار اعصاب است.

هویج: آب هویج مسکن اعصاب است.

اسفناج: برای تقویت اعصاب مفید است.

عدس: سرشار از آهن است و برای اشخاصی که دچار ضعف اعصاب می‌باشند مخصوصا آن دسته که دچار کم خونی نیز می‌باشند توصیه و تجویز می‌شود.

مربای شَقاقُل[1]**:** برای تقویت اعصاب، کمر و قوهٔ باه مفید است.

کشمش: صفرا را از جوشش باز می‌دارد و اعصاب را تقویت کرده به قلب آرامش می‌دهد.

اسطوخودوس: دم کردهٔ اسطوخودوس همراه با عسل برای تقویت اعصاب و رفع خستگی بسیار مفید است.

انجیر: انجیر دارای مقادیر زیادی کلسیم بوده و به آرام کردن اعصاب کمک می‌کند.

پونه کوهی: دم کردهٔ پونه کوهی خستگی‌های عصبی را برطرف می‌کند.

سنبل ختایی: دم کردهٔ سنبل ختایی را با عسل شیرین کنید و هر روز سه یا چهار فنجان آن را میل

۱.زردک صحرایی

کنید. این گیاه برای لرزش، خستگی اعصاب و سردرد بسیار مفید است.

سوسنبر: چنانچه مضطرب هستید یا اعصاب شما ناراحت شده و از تشنجات عصبی رنج می‌برید، دم کردهٔ سبک و رقیق سوسنبر بنوشید.

سنبل‌الطیب: دم کردهٔ ریشه سنبل‌الطیب اختلالات عصبی را معالجه می‌کند. همچنین برای معالجه میگرن مفید است.

شوید: جوشاندهٔ تخم شوید برای درد اعصاب و ضعف عصبی بسیار مفید است.

فرنجمشک: پنج تا پانزده گرم فرنجمشک را در یک لیتر آب جوش دم کنید و از آن برای آرام کردن اعصاب استفاده کنید.

فوفل: گیاهی است که در هند می‌روید. برای تسکین و آرامش اعصاب بسیار مفید است.

گل سرخ: جوشاندهٔ گل سرخ در مورد تقویت اعصاب و آرامش آن تجویز شده است.

شاه دانه: آن را به جوید، برای اعصاب و آرامش مفید است. همچنین جوشاندهٔ آن برای اعصاب مفید است.

تاجریزی: جوشاندهٔ نیم گرم تاجریزی برای درمان ناراحتی‌های اعصاب مؤثر است.

بادآور: جوشاندهٔ این گیاه روزی سه بار تجویز می‌شود.

آنغوزه: دارای اسید فرولیک است و برای ناراحتی‌های اعصاب بسیار مؤثر است.

اکلیل‌الجبل: جوشاندهٔ این گیاه برای اعصاب تجویز می‌شود.

آقطی: شیره و میوهٔ آقطی برای اعصاب بسیار مفید می‌باشد.

پودینه: در کنار جوی‌ها و جاهای نمناک می‌روید و برای اعصاب مفید است «به صورت جوشانده مصرف می‌شود.»

کشمشک: برای اعصاب دارای خواص مؤثری است.

بابونه شیرازی: دم کردهٔ گل و برگ بابونه شیرازی در مورد هیستری و ناراحتی‌های اعصاب تجویز می‌شود.

مارچوبه: عصارهٔ مارچوبه خام در درمان ناراحتی‌های اعصاب مؤثر است.

ریحان: جوشاندهٔ ریحان اعصاب را آرام می‌کند.

سنبل‌الطیب: جوشاندهٔ سنبل‌الطیب برای آرام کردن اعصاب بسیار مفید است.

ازدیاد شیر مادر

آنچه که در ازدیاد شیر مادر بیش از هر عامل دیگر مؤثر است حالت روانی و قدرت اراده مادر است. چنانکه ذکر می‌کنند:«زنی شصت ساله پس از نوه‌دار شدن بدلیل از دست رفتن مادر نوزاد به حکم اجبار پستان بی‌شیر خود را در دهان کودک گذاشت و به علت همان تحریکات روحی به تدریج شیر از پستان‌هایش جاری گشت و نوزاد را سیر کرد.» پس در تقویت اراده و روحیه خود به کوشید و از اغذیه‌ای که دارای ویتامین ب به مقدار زیاد می‌باشند، استفاده کنید.

شیر مادر بهترین شیری است که کودک می‌تواند آن را هضم کند و از هر لحاظ برای کودک مناسب‌ترین غذا به حساب می‌آید.

کودکانی که از شیر مادر استفاده می‌کنند قوی‌تر و سالم‌تر از کودکان دیگر می‌باشند و از استخوان‌های محکم‌تری برخوردارند. کودک احتیاج به محبت مادر دارد، بچه‌هایی که از شیر مادر استفاده می‌کنند از آرامش خاصی برخوردار می‌شوند. در روزهای اول و دوم طفل هر شش ساعت یک بار شیر می‌خورد و در روزهای بعد هر چهار ساعت یکبار.

توصیه: روزی یک یا دو بار پستان‌ها را با آب و صابون شستشو و مالش دهید. دست‌های خود را همیشه قبل و بعد از شیر دادن بشویید.

شیر: یک مادر شیرده روزانه هر قدر شیر بخورد تقریبا به همان مقدار شیر از راه پستان خود پس می‌دهد. شیر برای افزایش شیرمادر بهترین غذا است.

رازیانه[۱]**:** سرشاز از ویتامین‌های آ، ب، ث، فسفر و آهک است. دم کرده تخم رازیانه به مقدار پانزده گرم در یک لیتر آب را با هر غذا یک فنجان مصرف کنید.

بادیان: بادیان را با نشاسته گندم به پزید و میل کنید.

یونجه: خوردن آن با شکر برای ازدیاد شیر مادر توصیه می‌شود.

توت فرنگی: دم کردهٔ برگ توت فرنگی شیر را زیاد می‌کند.

سیب زمینی ترش: سرشار از ویتامین‌های آ و ب است و برای مادران شیرده تجویز می‌شود.

بادام: آن را خوب بجوید تا هضم شود. بادام سرشار از ویتامین‌های آ و ب می‌باشد. مقدار زیادی آهک و فسفر دارد و برای زنان شیرده تجویز می‌شود.

---

۱. رازیانه و بادیان رومی، گیاهی است به بلندی یک متر، دارای برگ‌های باریک و خوشبو و گل‌های سفید.

کاهو: خام و پختهٔ آن برای افزایش شیرمادر مفید است.
گزنه: دم کردهٔ گزنه را پیش از هر غذا یک فنجان میل کنید.
لوبیا: تولید کنندهٔ شیر است و دارای فسفر زیاد و کمی آهن و پتاسیم می‌باشد.
باقالا: مصرف باقالا در افزایش شیرمادر اثر دارد.
نسخه: مقدار یک قاشق قهوه‌خوری تخم و دانهٔ انیسون[۱] که به فارسی بادیان می‌گویند در یک فنجان آب جوش دم کرده و بعد از هر غذا یک فنجان از آن را بنوشید، شیر مادر را افزایش می‌دهد.
سنبل ختایی: سنبل ختایی را اگر با انیسون، تخم شوید مخلوط و مصرف کنید، باعث ازدیاد شیر خواهد بود.
غازیانی: آن را به صورت ضماد بر روی سینهٔ مادران شیرده قرار می‌دهند. شیر آن‌ها را زیاد کرده و به جریان می‌اندازد.
ترب: آب ترب میل کنید، زیرا برای ازدیاد شیرمادران توصیه و تجویز شده است.
چلتوک: چلتوک برنج خصوصاً برنجی که آفتاب زیاد خورده باشد یا از نواحی که دارای آفتاب زیاد به عمل آمده باشد به دلیل آن که دارای انواع ویتامین ب می‌باشد در افزایش شیر مادر اثرات چشمگیری دارد.
جعفری: ضماد برگ جعفری به روی سینهٔ مادران شیرده شیر آن‌ها را افزایش می‌دهد.
لیمو: خوردن آب لیمو برای مادران شیرده ضرورت دارد، زیرا هم مادر و هم طفل را در مقابل بیماری اسکوربوت مقاوم می‌کند.

هندوانه، خربزه، گرمک و طالبی را نیز از یاد مبرید، زیرا برای ازدیاد شیر مادر بسیار مفید و مؤثر می‌باشد.

اریون

اریون حتی قبل از بروز علایمش مسری است، از نظر تئوری بهتر است که کودک مبتلا به اریون شده را از سایر کودکان جدا کرد تا سبب انتشار بیماری نشود. بدبختانه شروع علایم تقریبا بیست تا ۲۱ روز پس از ورود میکروب در بدن کودک می‌باشد و از این رو جدا ساختن کودک مبتلا مؤثر نیست. روزهای

---

۱. گیاهی از تیره چتریان که یک ساله است و ارتفاعش تا پنجاه سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌هایش به شکل شوید و گل‌هایش چتری و میوه‌اش کوچک است و عطر تندی دارد، رازیانج شامی، بادیان رومی.

اول که ویروس بیماری وارد بدن کودک می‌شود در خون انتشار می‌یابد. به همین علت سبب بروز سردرد، تب، خستگی و کوفتگی و امثال این‌ها می‌شود. ولی پس از چند روز مأمن اصلی خود را برای زندگی به دست می‌آورد و در غدد پاروتید؛ یعنی دو طرف صورت و بناگوش جایگزین می‌شود و به تولید ضایعات می‌پردازد. در این زمان بناگوش‌ها ورم می‌کند و بزرگ می‌شود و مختصری دردناک و سنگین می‌شود. به همین دلیل بهتر است که ابتلای به اریون قبل از سن بلوغ باشد، زیرا پس از بلوغ ممکن است سبب تولید ضایعات در بیضه‌ها شود و کودک را عقیم کند. عفونت بـه عـلت ویـروس خاصی است که به آسانی از بیمار به شخص سالم منتقل می‌شود که به وسیلهٔ تـرشحات سـرفه و عطسه این امر انجام می‌شود. این بیماری مصونیت مطلق می‌دهد و پس از دورهٔ کمون (حدود ۲۱ روز) کودک احساس تهوع و بی‌میلی دارد.

درمان

درمان اریون در ابتدا بستری ساختن کودک است و گرم نگهداشتن گوش‌ها و همچنین رعایت کامل بهداشت و تغذیهٔ سبک و نیمه مایع، غرغره با آب اکسیژنه رقیق.

در حال حاضر کودکان را با تلقیح واکسن اریون از ابتلای به این بیماری مصون نگه می‌دارند.

غذای مریض: غذای بیمار حتی‌المقدور شیر و برنج باشد و از مصرف غذاهای بودار و سرخ شده به کلی باید اجتناب شود.

پیاز نرگس: پیاز نرگس که خوب کوبیده شده باشد را با نبات ساییده مخلوط کنید و به روی ورم گلو بگذارید مؤثر است.

آب نارنج و آب غوره: آب نارنج، غوره و سرکه را مخلوط کنید و با انگشت آرام آرام به روی برآمدگی بمالید.

شاه توت: آب شاه توت تازه همراه با تاجریزی که مخلوط شده باشند را به روی ورم گلو بمالید و قدری هم غرغره کنید. باید در تمام مدت بیماری معده سبک بوده و غذاهای نرم و زود هضم مانند شیر، آش ساده فرنی بدون گلاب و هل میل کرد.

عناب: عناب را به شکافید، به طوری که گوشت آن از پوستش جدا شود تا آب بتواند به زیر پوست رسوخ کند. سپس آن را به خیسانید و بعد که کاملا خیس خورد، آن را با پارچه‌ای تمیز کاملا صاف کنید و از این نوشابه همه روزه به بیمار بدهید.

دستورات مفید

بهترین چارهٔ آن استراحت مطلق است، بیمار باید از دیگران فاصله بگیرد و حتی وسایل شخصی، ظروف غذا و محل خوابش جدای از دیگران باشد.

بیمار باید کاملاً استراحت کند و از خوردن غذاهای ترش، سرخ کرده و محرک، مصرف شیرینی‌های قنادی، انواع فلفل و ادویه‌جات، غذاهای مانده یا کنسرو شده، سوسیس و کالباس، فلافل و انواع ساندویچ و پیتزا پرهیز کند.

بیمار باید از سرماخوردگی مصون باشد زیرا ممکن است به ورم مغز منجر شود که آن نیز بیماری خطرناکی خواهد بود. در صورتی‌که بیمار به فعالیت، تلاش یا بازی بپردازد و استراحت نکند تورم غدهٔ بناگوش زیاد و حتی دوطرفه می‌شود. به‌دنبال آن ایجاد تهوع، استفراغ، درد شدید و حتی ممکن است باعث قطع نسل شود.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای درمان آن، مغز ناخنک و گل خطمی از هر کدام سه مثقال، خارخاسک، گل بنفشه و پر سیاوشان از هر کدام پنج مثقال، همه را مخلوط و به ده قسمت مساوی تقسیم کنید و هر قسمت را شب در یک‌ونیم لیوان آب‌جوش بخیسانید. صبح در همان آب بجوشانید تا حدود یک لیوان آب آن باقی بماند. سپس صاف و با شکر قرمز یا شکر سفید شیرین کنید و بنوشید. تفالهٔ آن را مجدداً در یک‌ونیم لیوان آب بخیسانید و شب باز هم در همان آب بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را شیرین کرده و بنوشید.

* گل بابونهٔ شیرازی، تخم کتان و تخم شوید را بسیار نرم بسایید. آن را با کمی موم عسل در مقداری روغن گل ریخته و گرم کنید تا به‌صورت پماد در آید و هر روز بر محل تورم ضماد کنید.

* گل خطمی، گل بنفشه و برگ درخت توت را مخلوط، در روغن گل سرخ بپزید و روی ورم ضماد کنید.

* برگ تاجریزی را با انجیر و آرد گندم مخلوط، بپزید و بر موضع ضماد سازید.

* کندر خوراکی، گلنار فارسی، تخم مورد و تخم خرفه از هر کدام بیست گرم، تخم کرفس و گِل ارمنی از هر کدام سی گرم، همه را مخلوط و بسیار نرم بسایید. هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری با مقداری شربت قند مخلوط و میل فرمایید.

اشتهای کم

میوه‌ها و سبزی‌هایی که اشتها را تقویت می‌کند به قرار زیر است

آرتیشو: از جمله سبزی‌هایی است که بسیار سالم است و اشتها را باز و خون را تصفیه می‌کند. آرتیشو مقدار اوره و کلسترول را نیز پایین می‌آورد.

چغندر: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث است. دارای مقدار زیادی قند نیز می‌باشد خنک و سرد است و اشتها را باز می‌کند.

کلم: چون دارای آرسنیک می‌باشد، اشتها می‌آورد و نیروی جوانی می‌بخشد.

موسیر: خواص اشتهاآور، سریع‌الهضم و مقوی است.

ترخون: ترخون اشتهاآور، سریع‌الهضم و مقوی است.

کاهو: کاهو اشتهاآور، ممتازی است که همیشه باید قبل از غذا مصرف شود، زیرا غذای سهل‌الهضمی است و از مجاری دستگاه هاضمه عبور کرده و راه را برای غذاهای بعدی باز می‌کند.

پیاز: خوردن چند برش پیاز همراه با سالاد قبل از غذا اشتها را تحریک می‌کند.

انگورفرنگی: خوردن انگورفرنگی صبح ناشتا بسیار اشتهاآور است، ترشح آب دهان را زیاد کرده و اسید معده را نیز به مقدار فراوانی مترشح می‌سازد.

بابونه: کسانی که دچار کمی اشتها شده‌اند، ده تا چهل گرم گل و ساقه بابونه را که خشک شده باشد در یک لیتر آب جوش دم کنند و پنج دقیقه بگذارند دم بکشد. بعد آن را شیرین کنند و قبل از هر غذا یک فنجان از آن را بنوشند. نوشیدن دم کردهٔ بابونه مفید است و به سلامتی و اعتدال مزاج کمک می‌کند.

برگ بو: دم کردهٔ برگ بو به مقدار دو سه فنجان در روز قبل از غذا تقویت کننده و نیروبخش است و به عارضهٔ بی‌اشتهایی خاتمه می‌دهد.

بیدمشک: پنجاه گرم برگ بیدمشک را با یک لیتر آب در ظرفی ریخته و دو دقیقه آن را بجوشانید، سپس ده دقیقه بگذارید دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و روزی سه بار قبل از غذا میل کنید.

پرتقال و نارنج: جوشاندهٔ پوست نارنج و پرتقال خیلی زود بی‌اشتهایی را درمان می‌کند.

پونه کوهی: بیست گرم ساقهٔ گلدار پونهٔ کوهی خشک شده را در یک لیتر آب جوش بریزید و دوازده دقیقه آن را دم کنید. بعد با عسل شیرین سازید و قبل از غذا یک فنجان از آن را بنوشید.

سوسنبر: دم کردهٔ برگ یا ریشهٔ سوسنبر همراه با عسل برای درمان بی‌اشتهایی مفید است.

مارچوبه: برای بیمارانی که دورهٔ نقاهت را طی می‌کنند و دچار بی‌اشتهایی می‌شوند جوشاندهٔ ریشهٔ مارچوبه تجویز می‌شود.

هویج: دم کردهٔ تخم هویج به مقدار یک قاشق قهوه‌خوری برای یک فنجان آب جوش مقوی و اشتهاآور است.

آب لیمو: خوردن آب لیمو همراه با سالاد باعث می‌شود که هم غذا زودتر هضم شود و هم اینکه اشتها تحریک می‌شود.

ترشی شلغم: ترشی شلغم که با سرکه تهیه می‌شود رطوبت معده را جمع و اشتها را زیاد می‌کند.

شربت لیمو: شربت لیمو نوشیدنی مفیدی برای بی‌اشتهایی است.

سیر: سیر ملین و تقویت کننده می‌باشد، زیادی فشار خون را پایین می‌آورد. همچنین سوءهاضمه را معالجه کرده و مجاری دستگاه گوارش را در کسانی که دچار کمبود ترشی معده هستند ضدعفونی می‌کند و اثر خوبی در درمان بی‌اشتهایی دارد. سرشار از ویتامین‌های ب، ث و دارای آهن، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد،ید، سیلیس[1] و قند است که مستقیماً جذب بدن می‌شود و بدن اشخاصی که بیماری قند دارند نیز مضر نیست. پیاز غذایی مقوی و اشتهاآور بسیار قوی است.

ترب: تربچهٔ قرمز نقلی دارای اسانس سولفوره است و دارای خواص اشتهاآور بسیار قوی می‌باشد.

پرتقال: نوشیدن یک لیوان آب پرتقال قبل از غذا به رفع بی‌اشتهایی کمک فراوان می‌کند.

بادام: سرشار از ویتامین آ و ب، قند و فسفر است. در تحریک دستگاه هاضمه بسیار مؤثر می‌باشد.

روغن زیتون: خوردن روغن زیتون با غذا اشتها را زیاد می‌کند.

کرفس: اشتهاآور است مخصوصا اگر با برگ‌های جوان آن سالاد تهیه شود.

توت فرنگی: توت فرنگی دارای هورمن مخصوصی است که اشتها را تحریک و زیاد می‌کند.

پودینه: در کنار جوی‌ها و در جاهای نمناک می‌روید و برای تحریک اشتها مؤثر است.

فلفل سیاه: اشتها را تحریک می‌کند.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای افزایش اشتها سیاه‌دانه، زیرهٔ سبز و زیرهٔ سیاه را به نسبت مساوی مخلوط و بجوشانید. به‌مدت سه روز و روزی سه مرتبه یک استکان از آب آن بنوشید.

---

۱. جسمی است جامد و سخت که در طبیعت به مقدار زیاد به صورت عقیق و سنگ آتش زنه پیدا می‌شود.

* بابونه‌ی شیرازی، آویشن شیرازی و تخم چمن از هر کدام یک مثقال بجوشانید بعد آب آن را با نبات شیرین کنید و بخورید.

* هر صبح ناشتا گز علفی و گز خونساری را با هم بجوشانید و بخورید.

* بیست گرم ساقه‌های گلدار و خشک پونهٔ کوهی را در یک لیتر آب‌جوش دوازده دقیقه دم کنید. بعد آن را صاف و با عسل شیرین کنید. قبل از هر غذا یک فنجان بنوشید.

* سه شب هر شب صد و پنجاه گرم کشمش سبز بدون دُم را در آب خیس کنید. صبح روز بعد ناشتا بخورید.

* نبات مصری، نبات لاهوری و نبات یزدی زرد را مساوی بسایید و روزی سه مرتبه هر بار سه مثقال آن را بخورید.

* برگ چمن تازه را دم کنید و آبش را بخورید.

* برگ ترب را با غذای روزانه میل کنید.

* یک پیاز را چند قسمت کنید و در سه فنجان آب بجوشانید تا یک فنجان آب باقی بماند و ناشتا بنوشید.

* دویست‌وپنجاه گرم آب لیمو را با مقداری قند بجوشانید و آن را قوام آورید و به مرور میل کنید.

* بِه ترش و شیرین را بدون پوست و تخم، آبش را بگیرید. یک پنجم آب، قند به آن اضافه کنید و آن را قوام آورید و به مرور بنوشید.

* یک شلغم را در خمیر بگیرید و در تنور یا فر خوراک‌پزی بپزید و بخورید.

* صبح ناشتا دانه‌های انگور فرنگی را با شکر ولی بدون هسته بخورید.

* چند گنجشک را بُکشید و تمیز کنید. آن را در کیسه‌ای بیندازید و در یک لیتر آب گذاشته و بجوشانید تا پخته شود و تا گرم است مقداری زیرهٔ سیاه در آب آن بریزید و بخورید.

* گوشت گوجه فرنگی را در ماست خُرد کنید و در یخچال نگه‌دارید، هر روز قبل از غذاهای روزانه بخورید.

* تخم کرفس را نرم بکوبید و در پارچه‌ای بپیچید و در آب انگور بیندازید. مدتی صبر کنید بعد از آن مایع بنوشید.

* تخم کاسنی و رازیانه را بجوشانید و آبش را بنوشید.

* دو مثقال تخم تره و دو مثقال تخم مورد را مخلوط کنید و بعد بکوبید و بخورید.

* سیر را خوب در دهان بجوید تا با بزاق دهان مخلوط شود و بخورید.

* قبل از هر غذا پیاز را در سالاد بریزید و مقداری از آن را بخورید.

* جوزبوا، بسباسه، دارچین، فلفل، سعد کوفی، سنبل و آملهٔ مقشر را با شکر مخلوط و بکوبید. هر صبح و عصر هر مرتبه یک قاشق چای‌خوری بخورید.

ضمناً باید پرهیز کنید از دخانیات، مشروبات الکلی، گرما، آب خوردن بعد از غذا، پنیر تازه، توت‌ترش، پستهٔ وحشی، نوشابه‌ها و مغز بادام کهنه.

برای بهبودی سریع‌تر از خوردنی‌هایی مانند زردآلو، پرتقال، لیمو، سیب درختی، خربزه، زالزالک، گریپ‌فروت، ترنج قبل از غذا، دارابی قبل از غذا، انجیر قبل از غذا، گرمک قبل از غذا، هلو، به شیرین خام، گلابی، تو سرخ، گوجه‌فرنگی، کلم، شلغم سفید پخته، هویج، چغندر، کاهو، بامیه، کرفس، مرزه، جعفری، ترشک، ترخون، کاهو با سرکه، موسیر، بادنجان، پیاز خام، شاه‌تره، ترشی پیاز با غذا، ترشی سیر با غذا، تره، تخم ترب، تخم مرزه، تخم کرفس، زعفران، جویدن سقز، بید مشک، رب غوره، گلپر با ترشی‌جات، گلپر با غذا، آناناس، سرکه با غذا، دوغ، گشنیز، نمک، خاکشیر، عرق بهار نارنج، سالاد کاهو، کمپوت همه نوع، تمشک، آب جوشاندهٔ مشک ترامشیع، شربت به لیمو، آرتیشو، آب سماق، بادیان، شربت به، زردچوبه، آش شلغم و زیره بیشتر استفاده کنید.

اشتهاآور برای کودکان: برای این‌که کودک میل بیشتری به خوردن غذا پیدا کند یک قاشق غذاخوری گرد گلوکز را در نصف استکان آب و یا آب میوه مخلوط و به او بدهید.

* جنطیانا، نخود الوند، مرمکی، مقل ازرق، مصطکی و صمغ عربی از هر کدام یک مثقال نرم کوبیده و هر روز به‌قدر یک عدد ماش از آن را به او بدهید.

ضمناً باید از خوردن پنیر تازه، کوکا، گرما و آب خوردن پس از غذا پرهیز کرد، و از خوردنی‌هایی که اشتهاآور است مانند: اسفناج، انگور زرد و رسیده، آب انگور بیشتر استفاده کرد.

ب

بوی بد دهان

بوی بد دهان علل مختلف دارد

۱ ـ ممکن است در اثر چرک و فساد دندان باشد که در این صورت چون فساد قسمت عمدهٔ دندان را از بین برده چاره‌ای جز کشیدن آن نیست. ولی چنانچه مختصر باشد و با تراشیدن قسمت‌های فاسد درمان حاصل شود، با مخلوط کف دریا و آب لیمو یا با آبغوره دهان را ضدعفونی و مینای دندان را محکم کنید. سپس با مخلوط عسل، کوبیدهٔ پوست انار، صمغ عربی، مازو و زاج سیاه دندان‌ها را به شویید و مرتبا مضمضه کنید.

۲ ـ گاهی بدبویی دهان به دلیل سستی اطراف دندان‌ها و لثه که در نتیجه ذرات غذا در لابلای آن مانده و متعفن[1] می‌شود که در این صورت گاهی مسواک کردن دهان نیز کافی نمی‌باشد. برای رفع آن پنج گرم پیاز عُنصُل[2] را در صد گرم سرکه خیس کنید و با جوشاندهٔ ریشهٔ گز مضمضه کنید تا لثه‌ها محکم شوند.

۳ ـ ممکن است دهان در اثر پیوره و غیره عفونت یابد که در این صورت ابتدا پزشک باید عفونت را از بین ببرد. مضمضهٔ گیاهانی که دارای آنتی‌بیوتیک می‌باشند مثل گل درخت نر انار با سرکه نیز

---

۱. عفن، بدبو و گندیده.

۲. پیازموش، پیازکوهی.

سودمند می‌باشد. همچنین می‌تواند مورد را نیز به محلول بالا اضافه کنید تا نتیجه بهتر شود.

۴ ـ احتمال دارد بوی بد دهان به دلیل سرماخوردگی و سینوزیت باشد که در نتیجهٔ آن عفونت در حفره‌های فک جمع شده و دهان را بد بو می‌سازد. برای از بین بردن آن ابتدا باید عفونت را با بخور گیاهان و آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی مثل پیاز، برگ اوکالیپتوس، شلغم و بابونه از بین برد. سپس با مواد گیاهی رفع کنندهٔ بوی دهان که گفتَه می‌شود، بوی زننده را برطرف کنید. مضمضهٔ آب ترنج، آب لیموترش و آب نمک نیز مفید می‌باشد.

۵ ـ از علل دیگر بدبویی دهان قرحهٔ[1] شُش به دلیل سل می‌باشد که در بیماران مبتلا به این بیماری دیده می‌شود. با درمان بیماری بوی دهان نیز رفع می‌شود.

۶ ـ علت دیگر بوی دهان جمع شدن صفرا در معده می‌باشد که علامت آن زردی چشم، زبان و صورت، تشنگی و کم اشتهایی است. در این صورت ابتدا باید صفرا را رفع کرد. برای این کار بهترین اغذیه سکنجبین است که صفرابری قوی می‌باشد. گوجه سبز، آب آلو، آلبالو و غیره نیز دارای این خاصیت می‌باشند. سپس به رفع بوی دهان بپردازند.

۷ ـ گرمی مزاج و تعفّن معده از دیگر علل بوی بد دهان است. ابتدا باید رفع گرمی معده را کرد، برای این کار از خیار، زردآلو و خیساندهٔ برگهٔ آن، شفتالو، آلو و خیساندهٔ آن و دیگر اغذیه‌ای که رفع گرمی معده را می‌کند، استفاده کنید.

۸ ـ مصرف موارد خوراکی بودار، داروهای بودار، دخانیات و الکل از دیگر مواردی هستند که ایجاد بوی بد در دهان می‌کند. برای رفع آن از نعنا یا قرص آن و دیگر گیاهان خوشبو استفاده کنید.

گیاهانی که برای رفع بوی بد دهان مفیدند

سوسنبر: اگر برگ تازه یا خشک آن را در دهان بگذارید و خوب به جوید، به تدریج بوی بد دهان از بین رفته و دهانتان را ضدعفونی می‌کند.

ترب: برگ ترب به دلیل دارا بودن ویتامین ث و سبزینه به مقدار زیاد لثه‌ها را محکم و بوی دهان را برطرف می‌کند.

نارگیل: جویدن نارگیل بوی بد دهان را برطرف می‌کند.

گشنیز: جویدن گشنیز تازه رفع بوی بد دهان است.

عجرم: شاخه‌های جوان این گیاه را خام خام بجوید، در رفع بو مؤثر است.

---

۱. زخم، جراحت، آبله.

سنبل‌الطیب: آن را با نبات سفید به کوبید و با لعاب کتیرا به صورت قرص در بیاورید و هر چند وقت یک بار قرص را در دهان بگذارید، در برطرف کردن بوی دهان بسیار مؤثر است.

خولنجان: خولنجان دارای مواد صمغی می‌باشد و به این دلیل صدا را باز کرده، سینه را نرم می‌کند و بوی بد دهان را نیز از بین می‌برد.

زنجبیل: زنجبیل وگل قند برای از بین بردن و رفع بوی دهان مؤثر است.

آبغوره: لثه‌ها را با آبغوره ماساژ دهید، بوی بد دهانتان را از بین می‌برد.

سیب: سیب دهان را ضدعفونی کرده و بوی آن را از بین می‌برد، خصوصا اگر پس از خوردن سبزی و کاهو باشد.

هلو: از میوه‌های خنک است، بسیار زود هضم و سازگار با هر معده‌ای است و در رفع بوی بد دهان مؤثر است.

لیموترش: برای خوشبو شدن و رفع بوی دهانتان عصارهٔ نصف لیموترش را در نصف فنجان گلاب بریزید، صبح و شب با محلول مزبور دهانتان را مضمضه کنید.

مصطکی: جویدن مصطکی نیز در رفع بوی بد دهان مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* پوست سفیدبالنگ که پوست سبز آن جدا شده باشد را با سنبل‌الطیب، میخک، جوز بویا، زنجفیل، سعدکوفی، نارمشک، بساسه و کبابه چینی از هر کدام دو مثقال مخلوط و بسیار نرم بسایید. بعد با کمی آب یا سرکه خمیر و سپس قرص‌هایی به اندازهٔ یک فندق درست کنید. پس از خشک شدن هرگاه احتیاج بود یکی از آن‌ها را در دهان نگه‌دارید و بمکید تا تمام شود.

* هر بار مقداری شیر بنوشید.

* ترخون یا باقلا یا عدس بو داده یا سعدکوفی یا مازو یا طباشیر یا گلنار فارسی یا گل انار یا تخم گشنیز یا برگ سداب یا گشنیز تازه یا برگ درخت توت یا چای خشک یا بابونهٔ شیرازی یا بادرنجبویه یا انیسون یا جوز هندی یا جعفری تازه یا هل سفید یا هل سبز یا هل قرابی یا سیب درختی یا برگ‌های سوسنبر یا کرفس یا تخم کرفس یا دارچین یا خولنجان یا پوست نارنج یا بالنگ را در دهان بجوید.

* اول مقداری سبزی و یا برگ‌های کاهو را خوب در دهان بجوید و بخورید. بعد یک سیب

درختی را جویده و میل کنید، بوی بددهان از بین می‌رود.

* جوز بویا، قرنفل، هل قرابی، فوفل، دارچین، خولنجان و مقدار بسیار کمی کافور را با هم بسایید و با مقداری رب انار مخلوط و هر روز به‌وسیلهٔ مسواک یا انگشتان تمیز دندان‌ها را بشویید.

* با پودر انیسون دهان‌شویه کنید.

* انجیر یا هلو یا بِه یا سیب درَختی یا نارگیل یا اسفناج یا نانخواه یا مربای بالنگ بخورید.

* حجامت کنید یا زیر چانه چند زالو بیندازید.

* مصطکی رومی و سعد کوفی را بجوشانید و بعد از صرف غذا با آب غلیظ آن دهان را بشویید.

* هر روز پس از صرف غذا با محلول جوش شیرین رقیق دهان‌شویه کنید.

* جوز هندی، میخک، مصطکی رومی، عود بلیسان و بسباسه را به نسبت مساوی نرم بسایید بعد با کمی گلاب خمیر و سپس قرص‌هایی به اندازهٔ یک فندق درست کنید و پس از خشک شدن هر بار یک عدد از آن را در دهان نگه‌دارید و بمکید.

* مشک، میخک، زنجبیل، خولنجان، کبابهٔ چینی، خلال نارنج، سعد کوفی، سنبل‌الطیب و قرفه را به‌طور مساوی بسیار نرم بسایید. بعد با کمی گلاب به‌صورت خمیر سفتی در آورده و قرص‌هایی به اندازهٔ یک عدد فندق بسازید و پس از خشک شدن هر بار یک عدد از آن را در دهان نگه‌دارید و بمکید.

* مصطکی، سماق، گلنار فارسی، فوفل، بلوط، مازوج و عودهندی را به نسبت مساوی مخلوط و به اندازهٔ همهٔ آن‌ها نمک اضافه کرده سپس بسیار نرم بسایید و هر صبح، ظهر و شب پس از مسواک زدن دندان‌ها و لثه‌ها به‌وسیلهٔ انگشت تر کرده، آن را بر لثه و دندان‌ها مالش دهید و مدتی هم در دهان نگه‌دارید بعد بیرون کنید.

بوی بد دهان از گرسنگی: کسانی‌که هنگام گرسنگی و خالیْ بودن معده بوی بد دهان آنان را آزار می‌دهد باید مواظب باشند که هیچ‌گاه شکمشان (معده) خالی نماند یعنی؛ در طول روز گه‌گاهی یک قطعه نان خشک یا بیسکویت یا کیک یا نخوچی یا سنجد یا مقداری شیر بخورند. (نان خشک بهترین خواهد بود)

رفع بوی پیاز از دهان: اگر میل دارید پس از خوردن پیاز دهانتان بویی ندهد باید پس از مسواک زدن دندان‌ها و شستن دهان مقداری ریحان یا گشنیز تازه را بجوید.

رفع بوی سیر از دهان: اگر میل دارید پس از خوردن سیر دهانتان بویی ندهد باید پس از مسواک زدن دندان‌ها و شستن دهان، میخک یا جوز بویای خشک و یا چای خشک یا کلم یا قهوهٔ بو داده یا

گشنیز یا ریحان یا سبزیجات دیگر را در دهان بجوید.

رفع بوی شراب از دهان: برای رفع بوی شراب (بوی ترکیبات الکلی) از دهان پس از شستن دهان مقداری گشنیز تازه را در دهان بجوید و یا آب آن را بگیرید و در دهان بگردانید و غرغره کنید.

بوی بد دهان از گرمی: اگر به‌علت حرارت و گرمی، دهان بو بدهد باید آب‌غوره را در دهان بگردانید و غرغره کنید و به‌وسیلهٔ انگشت به لثه‌ها هم مالش دهید. حدود یک هفته این کار را تکرار کنید.

* مقداری گشنیز تازه را در دهان بجوید یا آب آن را گرفته و در دهان بگردانید و غرغره کنید. لااقل روزی دو بار تکرار شود.

* فوت فوته (پوکه‌های میان درخت بید) را بسیار نرم بسایید و چند روز صبح ناشتا به دندان‌ها و لثه بمالید.

بانوان باردار

قبل از ازدواج سعی کنید که خون خود را مورد آزمایش قرار دهید و در شبی که می‌خواهید تولید مثل کنید، توجه داشته باشید که غذای شما کامل باشد. از غذاهای فسفردار و پر از ویتامین استفاده کنید. به عنوان مثال توصیه می‌شود که از جوانهٔ گندم حتما استفاده کنید، زیرا علاوه بر داشتن ویتامین دارای مقداری املاح مانند روی و منگنز می‌باشد و این موارد در سلامتی طفل مؤثر است. خوردن رازیانه برای خانم‌ها مفید است و دارای هورمون زنانه می‌باشد و مرد را موقتاً عقیم می‌کند، بنابراین توصیه می‌شود که آقایان از آن دو استفاده نکنند، زیرا نطفه ضعیف خواهد شد. بلکه خوردن جگر سیاه و دل و قلوه برای مردان مفید است.

بهترین زمان برای زن به منظور تولید مثل و باردار شدن پانزده روز قبل از قاعدگی می‌باشد.

غذاهای بانوان باردار

به طور کلی خوردن غذاهایی که دارای ویتامین E_1 می‌باشند اولین موردی است که زن حامله باید متوجه آن باشد.

زمانی که دانستید نوزاد غذای خود را از بدن مادر می‌گیرد آن وقت به اهمیت خوراک خود پی می‌برید. اهمیت خوراک مادر بسته به انواع مختلف غذاهایی است که مورد نیاز بدن است.

بعضی از زنان در دورهٔ آبستنی به مقدار زیادی غذا احتیاج دارند و در دیگر موارد مقدار خوراک

بستگی به وزن آنان در زمان حاملگی دارد. در تمام طول مدت آبستنی نباید وزن شما از هشت تا نه کیلو اضافه‌تر شود. خون مواد مورد احتیاج کودک را از بافت‌های بدن مادر می‌گیرد و در دسترس نوزاد قرار می‌دهد، بنابراین باید مواد حتماً در بدن مادر موجود باشد. تصور کنید برای مادری که غذای صحیح نخورده چه پیش می‌آید. مطالعات نشان می‌دهد مادران که در دورهٔ آبستنی غذای کافی و کامل خورده‌اند، وضع حمل آسانتری نیز داشته‌اند.

از خوردن گوشت قرمز از قبیل: گوشت شکار، گوشت گاو و آهو پرهیز کنید. از گوشت سفید مانند: گوشت مرغ و ماهی استفاده کنید، مخصوصاً ماهی آزاد که بر زیبایی طفل می‌افزاید. از خوردن آب انگور، آب پرتقال و آب سیب غفلت نکنید، از مصرف باقالا خودداری کنید. شب‌ها زود غذا بخورید و شب را سبک و راحت استراحت کنید.

هر هفته یک شب مقدار بیست گرم روغن بادام خالص یا روغن زیتون تصفیه شده میل کنید.

خوردن لبنیات از قبیل: شیر، پنیر بی‌نمک، ماست و کره بسیاز مفید است. از همه رقم مرباجات استفاده کنید. کمپوت گلابی، هلو، سیب و زردآلو بسیار مفید است.

در دوران آبستنی اگر میل به ترشی داشتید: آلو زرد، آلو سیاه، گوجه درختی، زرشک، آب لیمو، آش آبغوره، آش سماق، آب نارنج، پرتقال و امثال اینها را میل کنید. در طول شبانه روز یک مرتبه لااقل سبزی خام میل کنید.

تخم مرغ: لااقل باید یک تخم مرغ در روز میل کنید. در حبوبات از عدس استفاده کنید، زیرا مقدار آهن خون را بالا می‌برد.

غلات و نان: خوردن غلات و نان در طی روز برای تأمین بعضی ویتامین‌ها ضروری است. در خوردن مواد زیر احتیاط کنید و حتی‌المقدور به مقدار خیلی کم مصرف کنید.

زعفران، جعفری، غوره، آبغوره، مارچوبه، انیسون، انغوزه، اسفند، زیره، سیاه دانه، دارچین، سنا، گنه گنه[1] و املاح آن، ابهل، سداب و غذاهای مانده گوشتی که برای زن حامله از بدترین سم‌ها است. در گوشت مانده ماده‌ای پیدا می‌شود که ویتامین ث را از بین می‌برد.

مس از موادی است که زنان حامله به آن احتیاج دارند و معمولاً به کمی مس دچار می‌شوند. سبزیجات، گوشت و مغز گردو، خورش فسنجان و کله جوش دارای مقدار زیادی مس می‌باشند. کلسیم را فراموش نکنید. از میوه‌ها، سبزی‌ها و غلاتی که سرشار از کلسیم هستند استفاده کنید.

---

۱. «به فتح دو گاف» درختی است دارای برگ‌های درشت و گل‌های ریز سفید یا سرخ، گل‌هایش خوشه مانند و دارای لولهٔ دراز میوهٔ آن نیز دراز و دارای چند دانه است.

بعضی از میوه‌ها و سبزی‌هایی که برای زنان حامله مفید است

اسفناج: این سبزی دارای مقدار زیادی آهن، آهک، فسفر و منیزیم می‌باشد و برای خانم‌های حامله جداً توصیه و تجویز می‌شود.

لوبیا: لوبیای تازه و سبزی سرشار از ویتامین آ، ب و ث است.

عدس: صد گرم عدس سیصد و پنجاه کالری در بدن ایجاد می‌کند. عدس سرشار از املاح معدنی و مخصوصا فسفر و آهن است. برای زنان حامله و شیرده توصیه و تجویز می‌شود.

نخود: نخودسبز سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد.

بادام: دارای مقدار زیادی ویتامین آ، ب، قند، چربی، دارای آهک و فسفر می‌باشد. برای خانم‌ها در دوران حاملگی یا شیردهی توصیه می‌شود.

ازگیل: سرشار از ویتامین آ، ب و ث می‌باشد.

فندق: دارای ویتامین آ، ب، مواد چربی و سفیده‌ای، دارای آهن، کلسیم و آهک می‌باشد.

انگور: علاوه بر آهن دارای کلسیم است. همچنین فسفر، منیزیم و پتاسیم به مقدار زیاد دارد. انگور از جمله میوه‌هایی است که برای دوران حاملگی خانم‌ها توصیه و تجویز می‌شود.

پرتقال: دارای ویتامین ث می‌باشد و برای حاملگی ضروری است. همچنین خوردن توت فرنگی، گوجه‌فرنگی، طالبی، خربزه و اقسام سبزی‌ها ضروری می‌باشد.

خربزه: در زیبایی کودک اثر مهمی دارد و همچنین هلو و خوراکی‌های فسفردار و جوانهٔ گندم بسیار مفید است.

باد فتق

علایم

باد فتق در اثر برداشتن بارهای سنگین که فشار زیاد داشته باشند یا پریدن از بلندی به روی دو پا یا گریه شدید در طفولیت و امثال این قبیل موارد به وجود می‌آید. بَیضه روزبروز بزرگ می‌شود و سبب ناراحتی شدید می‌کند. در چنین حالتی علاج بیماری جراحی است.

معالجات موقت

در موقع شدت و فشار، شخص بیمار باید به پشت بخوابد و پاها را بلند کند. این عمل کمی از شدت

درد می‌کاهد.

همچنین ماساژ در حمام آب گرم نیز مفید است. استراحت و پرهیز از کارهای پر تحرک و استفاده از غذاهای سبک کمک مؤثری برای تخفیف درد این بیماری است.

ضماد نعنا: این ضماد برای درمان بواسیر، ورم بیضه و تخفیف درد آن مؤثر است. به طور کلی درمان بادفتق عمل جراحی می‌باشد و اصولاً هر معالجه‌ای غیر از عمل جراحی موقتی بوده و بیماری را کاملا معالجه نمی‌کند.

ضماد دیگر: مصطکی، انزورت، کندر، جوزسرو، اقاقیا، گلنار، دم‌الاخوین، مر، شوید، برگ سرو و صبرحضض از هر کدام که یافت می‌شود به مقدار مساوی کوبیده و با سریشم ماهی که در آن جوشاندهٔ تاجریزی رقیق شده باشد مخلوط کرده و به روی بیضه‌ها بگذارید و محکم ببندید ضمنا بیضه بند را همیشه بسته نگهدارید.

بول و خون

نوعی بیماری است که خون با ادرار دفع می‌شود.

بارهنگ: روزی دو قاشق مرباخوری صبح و عصر شربت بارهنگ یا زرشک بنوشید.

زرشک: آن را به جوشانید و صاف کنید و همراه با شکر بنوشید.

ممکن است خونریزی بول در اثر ضربه خوردن به کمر و خوردن طعام تند و مسموم باشد که در این صورت:

انجبار را به مقدار شصت گرم در یک کاسه آب به جوشانید و میل کنید.

مغز تخم خیار، نشاسته، کتیرا، گلنار، صمغ عربی را به کوبید و با آب خرفه به صورت قرص در آورید و روزی سه قرص با لعاب اسفرزه و شکر بخورید.

کندر، گل ارمنی، طباشیر، گلنار و تخم کاهو را به مقدار مساوی به کوبید و با لعاب کتیرا به صورت قرص در آورید و روزی یه قرص میل کنید.

انار: بسیار مفید است مخصوصا اگر با پرده‌های بین دانه‌های آن خورده شود.

طباشیر صدفی، هل، فلفل سفید را به اندازهٔ پنج گرم بسایید و روزی سه مرتبه یک قاشق چای‌خوری میل کنید و سپس آب سرد بنوشید.

آبلیمو: بهترین راه معالجهٔ بیماری خون در ادرار است. با خوردن آبلیمو مجرای ادرار و مثانه

ضدعفونی شده و این بیماری درمان می‌شود.

بی‌اختیاری در دفع ادرار

ذغال اخته فرنگی: سی گرم برگ ذغال اخته فرنگی را با یک لیتر آب روی آتش بگذارید و به جوشانید بعد آن را صاف کنید و مقدار کافی شکر در آن بریزید و به بچه‌ها بدهید.

اگر از سردی باشد: سعد، خولنجان، گلنار، کندر را به کوبید و با عسل میل کنید. روغن‌های گرم مانند روغن گردو، روغن نارگیل بر روی عانه[1] بمالید.

اگر از گرمی باشد: طباشیر، گلنار، گل ارمنی، خرفه و تخم کاهو را به کوبید و با لعاب کتیرا و لعاب به دانه میل کنید.

تخم شنبلیله: روزی یک مثقال از آن را دم کرده و یک استکان میل کنید.

تخم هویج، تخم شوید، تخم شنبلیله، بادیان، زنیان و زیرهٔ سبز به مقدار مساوی دم کنید و از آب دم کردهٔ آن روزی سه استکان صبح، ظهر و عصر میل کنید.

گل بابونه، بادرنجبویه و زیرهٔ سیاه از هر کدام به مقدار مساوی به جوشانید و تا هفت روز ناشتا روزی یک استکان میل کنید.

گزنه: جوشاندهٔ بیست گرم برگ خشک گزنه در یک لیتر آب برای درمان زیادی بول تجویز می‌شود.

علف چای یا هزار چشم: دم کردهٔ این گیاه برای درمان سنگ کلیه و بیماری‌های جهاز تنفسی و بی‌اختیاری در ادرار مفید است.

برص و بهق

لک و پیس پوست

برص

لکه‌های سفید رنگی است که روی پوست بدن پیدا می‌شود، بیشتر در روی پوست صورت، گردن، گاهی دست‌ها و اگر جلوگیری نشود، تمام بدن را فرا می‌گیرد. در ابتدای بیماری خال‌های سفیدی به روی پوست صورت پیدا می‌شود که کم کم مثل ابرهای تکه تکه و به صورت جداجدا از هم تشکیل

---

۱. موی زهار، پشت زهار.

می‌شود و اگر جلوگیری نشود به هم می‌پیوندند و تخته‌های بزرگ سفید را تشکیل می‌دهند که ممکن است صورت و گردن را هم فرا بگیرد.

علت اصلی برص کندی و تنبلی کلیه و کبد می‌باشد.

توصیه: روزی دو مرتبه در آب سرد حمام بگیرید. در زمستان دوش را گرم و سرد کرده به طوری که آب بیشتر متمایل به سردی باشد و بدن را با سوبلمه بشویید.

دستور: از لبنیات مانند: شیر، ماست، کشک، شیربرنج، دوغ، فرنی و از حبوباتی که طبیعت سرد دارند مانند: برنج، عدس، باقلا، همچنین ماهی از میوه‌های سرد مانند: هندوانه، خیار، کدو، هلو، شلیل و امثال آن جداً بپرهیزید و همچنین از جماع خودداری کنید.

ریوندچینی: آن را به کوبید و با عسل مخلوط کنید و به روی پوست بمالید.

نسخه: علف غازیانی را به کوبید آب آن را با دانه خشخاش نرم شده مخلوط کنید و مانند خمیر به روی سفیدی‌های پوست صورت ببندید.

طریقهٔ‌دیگر: گل خطمی سفید را در آب به خیسانید و با جوش شیرین خمیر کنید و به روی موضع بمالید.

غازیانی را به برنج پخته اضافه و مانند سبزی پلو مصرف کنید. آش گشنیز و آبغوره هم بسیار مفید است.

ماش: خوردن ماش لکه‌های سفید پوست بدن را برطرف می‌کند.

امام صادق (ع) در مورد این بیماری فرموده‌اند: «به حمام برو، حنا و نوره را با هم مخلوط کن و بر موضع مرض بمال، عافیت خواهی یافت.»

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* زفت، خردل، خربق سفید، خربق سیاه، مویز، کندش، آهک، زرنیخ، اوشق، بورق، پیاز عنصل خشک، شیطرج، عاقرقرها، سیاه‌دانه، گوگرد زرد و پوست ریشهٔ کبر را به‌نسبت مساوی نرم بسایید، بعد با روغن تخم کتان مخلوط کنید و روزی سه مرتبه روی لک‌ها بمالید و لک را در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید تا سرخ‌رنگ شود و بعد آن را با سرکه بشویید.

* زراریح، فضلهٔ کبوتر، تخم ترب و فرفیون را نرم بسایید، بعد با مقداری سرکه و مقداری عسل مخلوط کنید و بمالید و مدتی صبر کنید تا روی لک بماند و کمی ایجاد زخم کند و پس از این‌که زخم

ایجاد شد از داروهای ترمیم زخم استفاده کنید.

* رناس، مرمکی، نیل، رنگ‌برگ، شیطرج و برادهٔ آهن را نرم بسایید و با کمی سرکه مخلوط کنید و بمالید.

* هر روز بادمجان را پخته و له کرده روی لک‌ها ضماد کنید و قبل از هربار مصرف، موضع را با آب جوشاندهٔ مازو یا آب زاج سفید بشویید.

* اگر مقدار لک کم است و در محدودهٔ چشم قرار ندارد، روی آن تیزاب بمالید، پس از چند روز حالت یک لایهٔ خشک را ایجاد می‌کند و بعد درمان می‌شود.

* گوگرد زرد و گوگرد سفید را به‌نسبت مساوی با کمی روغن زیتون مخلوط کنید و هر شب بمالید.

* بورق، خربق سیاه، مازریون و فلفل سیاه از هر کدام ده گرم، همه را نرم بسایید، بعد در سرکه ریخته و بپزید و پس از پخته شدن، زاج، برادهٔ آهن، بورهٔ سرخ و کف دریا از هر کدام پنج گرم را با ده عدد زراریح بسایید و بعد همه را مخلوط کرده و اول موضع را با نطرون بشویید، بعد آن دارو را روی لک‌ها ضماد کنید. باعث می‌شود که پوست حالت زخم به خود بگیرد که در این‌صورت باید پس از آن از داروهای ترمیم زخم استفاده شود.

* گل گاوزبان، تخم ترشک، غازیانی، شاه‌تره، کشمش و جو از هر کدام پنجاه گرم، بادرنجبویه و غافث از هر کدام سی گرم، ریشهٔ خطمی، ریشهٔ مجو و رازیانه از هر کدام چهل گرم و تخم خرفه، تخم کاهو، تخم کاسنی، تخم گشنیز، سنامکی و بسفایج از هر کدام ده گرم، همه را نیم‌کوب کرده و به پنجاه قسمت تقسیم کنید و هر روز یک قسمت از آن را بجوشانید و قبل از هر غذا یک‌سوم از آب صاف‌کردهٔ آن را بنوشید و نیز پوست هلیلهٔ زرد، پوست هلیلهٔ کابلی، هلیلهٔ سیاه، قاریقون، ریوند چینی، اذخرمکی و زنجبیل از هر کدام ده گرم، همه را نرم بسایید و بعد از هر غذا یک قاشق چای‌خوری از آن را کفلمه کنید و در مدتی که مشغول معالجه هستید، روزی سه‌مرتبه روی لک‌ها روغن تخم شلغم بمالید.

* دار فلفل، اگیرترکی، کندر، پوست هلیلهٔ زرد، حب‌القار، مصطکی و زرآوند از هر کدام ده گرم، همه را نرم بسایید، بعد با پانصد گرم عسل مخلوط کنید و صبح و ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل فرمایید.

* سلیخه، سعدکوفی، میخک، فلفل سیاه، برنگ کابلی، تربد، شکر سرخ، جوز هندی و تخم نیلوفر از هر کدام بیست گرم، همه را نرم بسایید و با یک کیلو عسل مخلوط کنید و صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل فرمایید.

* شورهٔ قلم یک برابر و زاج سیاه دو برابر، هر دو را با کمی تیزاب مخلوط کنید و روی لک‌ها

بمالید.

* هر روز صبح ناشتا پنج گرم تخم شاهی کوبیده شده را با نیم یا یک لیوان شیر بز بخورید و صبح، ظهر و شب، هر مرتبه به اندازه‌ی یک مغز فندق تریاق کبیر بخورید.

* غازیانی، رناس و شیطرج را نرم بسایید و با کمی سرکه مخلوط کنید و بمالید.

* تخم شاهی، خون خشک پرستو و لاجورد را نرم بسایید، بعد با سرکه مخلوط کنید و بمالید.

* پوست کدوی خشک، کف دریا، خون کبوتر خشک و سیاه‌دانه را نرم بسایید، بعد با کمی سرکه مخلوط کنید و بمالید.

* ریشهٔ درخت انجیر را نرم بسایید و با کمی سرکه مخلوط کنید و بمالید.

* صندل سرخ و زاج سبز را نرم بسایید، بعد با آب‌لیمو مخلوط کنید و بمالید.

* جدوار را نرم بسایید و با کمی سرکه مخلوط کنید و بمالید.

* کندش را بسیار نرم بسایید، بعد با کمی عسل مخلوط کنید و بمالید.

* نشادر را با کمی روغن گل یا زردهٔ تخم‌مرغ خام مخلوط کنید و بمالید.

* تنطوریُد را به موضع بمالید، مدتی صبر کنید و بعد در آب سرد شستشو دهید و آن‌قدر تکرار کنید تا کاملاً مرتفع شود.

* در حمام حنا و نوره را به میزان مساوی مخلوط کرده و روی آن بمالید و کمی صبر کنید، سپس بشویید و پس از حمام، آب ترب خام را با سکنجبین مخلوط کنید و میل فرمایید و اگر استفراغ کردید مقداری آب‌لیمو بخورید.

* پوست کدو را خشکانده و بسوزانید و خاکسترش را با سرکه مثل خمیر درآورده و شب‌ها بر آن بمالید.

* هر شب مامیران را با عسل یا سرکه بر آن بمالید.

* گل خطمی سفید را بخیسانید، بعد با جوش‌شیرین خمیر کرده و شب‌ها بر آن بمالید.

* شب‌ها سماق، فضلهٔ گنجشک و سرکه را با هم مخلوط و بر آن ضماد کنید.

* فضلهٔ کبوتر، آرد گندم و نفت سیاه را با هم مخلوط کرده و چند روز، روزی دو بار بر آن ضماد کنید.

* ساق و برگ سماق را جوشانده و له کنید، بعد با عسل مخلوط کرده و شب‌ها آن را بر موضع ضماد کنید.

* شب‌ها ضماد سیاه‌دانهٔ کوبیده را بمالید و روزی چندبار خود سیاه‌دانه را بو کنید.

* در صورت امکان شب‌ها کمی آب منی بر آن مالش دهید و هر روز سیاه‌دانه را با سرکه بخورید.

* بادمجان را بجوشانید، بعد بکوبید و با روغن زیتون مخلوط کنید و باز بجوشانید تا آب آن کاملاً بخار شود و آن‌چه می‌ماند مثل مرهم، شب و روز دایم روی آن گذارید تا بهبود یابد.

* پنج روز نهار آش آب‌غوره خورده و پس از آن ده گرم گل قند بخورید، روز بعد ده گرم گل سرخ را با آبدوغ‌خیار میل کرده و سه‌مرتبه این کار را تکرار کنید، بعد از روز آخر که روز هجدهم می‌شود، هر روز ده گرم غاریانی خشک را با عسل مخلوط کرده، بخورید و چند روز ادامه دهید و از خوردن لبنیات و ترشی‌جات در روزهایی که غازیانی می‌خورید بپرهیزید و همراه با خوردن غازیانی خوراکی‌هایی که طبیعت خنک دارند را زیاد میل کنید.

* اول مُسهل قوی بخورید، بعد ۳/۵ گرم بذر غازیانی، نیم گرم زنجبیل، نیم گرم عاقرقرها و نیم گرم ریشهٔ درخت توت کوبیده را با عسل مخلوط کنید و بخورید و همان موقع موضع را عریان کرده و در آفتاب گذارید تا خوب عرق کند و اصلاً آب نخورید و این کار را تا پانزده روز انجام دهید. پس از سه روز جوش‌هایی مثل آبله روی لکه پیدا می‌شوند که علامت بهبودی است، باز هم ادامه دهید.

* برگ غازیانی تازه را بکوبید و با نرم شدهٔ دانه‌های خشخاش مخلوط کنید و شب‌ها مانند خمیر بر روی سفیدی‌ها ببندید.

* سیر یا موسیر را در نشادر بکوبید و روی آن بمالید و این کار را هر شب تکرار کنید.

* مخلوطی از پیاز، عسل، نمک و باروت را روی آن گذارید.

* شب‌ها مقداری موم و همان اندازه روغن و سه‌برابر موم و روغن، آب کنگر را مخلوط کرده و روی آن گذارید.

* هر روز غازیانی را با برنج بپزید و مانند سبزی‌پلو بخورید.

* هر شب سوسن زرد را بر آن ضماد کنید.

* یک مثقال زفت را در سرکه حل کنید، بعد پنج مثقال آرد نخود سفید و شیطرج و عاقرقرها از هر کدام دو مثقال را نرم کرده و با آن‌ها مخلوط کنید و شب‌ها روی آن بمالید.

* دو مثقال سیاه‌دانه و ۱ مثقال گِل ارمنی را بکوبید و با یک استکان سرکه مخلوط کرده و شب‌ها روی آن بمالید.

* روغن زردهٔ تخم‌مرغ را بگیرید و نشادُر، کف دریا و زاج سبز کوبیده را در آن حل کنید و شب‌ها بمالید و انیسون، بادیان و تخم کرفس را جوشانده، آبش را با سکنجبین مخلوط کرده و صبح‌ها بخورید.

* خربق سیاه و سفید، خردل، کشمش کولی، کندش، زرنیخ سُرخ، اوشق، گِل ارمنی، پیاز عنصل، شیطرج، عاقرقرها، سیاه‌دانه، گوگرد زرد و پوست ریشهٔ کبر را می‌توانید هم جداجدا و هم مجموعاً به‌صورت مالیدنی به‌کار برید.

* یک مثقال مویز را نرم کرده و در سرکه حل کنید، بعد نوره، کندش، شیطرج هندی، تخم خردل، شحم‌حنظل و خربق سیاه و سفید از هر کدام یک مثقال را نرم کرده و در سرکه‌ها مخلوط کنید، اول با یک تکه پارچه‌ی تمیز خوب محل بیماریِ را ماساژ دهید تا قرمز شود، بعد داروی بالا را روی آن بمالید و هر روز این کار را ادامه دهید.

* استخوان ساق پای خوک را بسوزانید و بکوبید، بعد با عسل مخلوط کرده و شب‌ها بر آن ضماد کنید.

* برگ‌های گل‌کلم را بکوبید و با سرکه مخلوط و هر شب بر آن ضماد کنید.

* هر شب روغن برگ ترب را روی آن‌ها بمالید.

* یک مثقال کندش کوبیده را با یک استکان خون کبوتر و یک استکان سرکه مخلوط کرده و هر شب روی آن مالش دهید و بخوابید.

* ریشهٔ کبر، شیطرج هندی، تخم‌ترب سیاه، گل ارمنی، قسط تلخ و خردل سرخ، همه را نرم و با سرکه مخلوط کرده و شب‌ها روی آن بمالید.

* شیطرج، عاقرقرها، مازو، خردل سُرخ، گل شقایق، مرمکی و کمی زرنیخ سرخ را کوبیده و در خون بُز حل کنید و بمالید.

* تخم‌ترب، مرمکی، کتیرا، قسط تلخ، قطران، زاج سبز و گوگرد زرد را کوبیده و با سرکه مخلوط کنید و هر شب روی آن بمالید.

* خردل سُرخ، خربق سیاه و سفید، مویز، کندش، آهک آب‌ندیده، پیاز عنصل، شیطرج، فرفیون، عاقرقرها، قاریقون، صبر زرد، پوست هلیلهٔ زرد، هلیلهٔ سیاه، انیسون و کمی زرنیخ را نرم کنید سپس با سرکه مخلوط کرده و هر روز روی آن بمالید.

* کندش را بسیار نرم بسایید و در روغن زده‌ی تخم‌مرغ مخلوط کنید و شب‌ها روی آن بمالید.

* زاج سیاه، مویزج، مُرّ، فوه، گِل ارمنی، شیطرج، برادهٔ آهن و نیل، همه را نرم کرده، با سرکه مخلوط کنید و شب‌ها روی موضع بمالید.

* جوش‌شیرین را با آب گل خطمی مخلوط کنید و روزی سه‌بار بمالید.

* آمله‌ی مقشر، سنامکی، تربد مجوف، بسبایج، هلیله‌ی سیاه، پوست هلیله‌ی زرد و پوست هلیلهٔ

کابلی از هر کدام ده گرم و افتیمون شامی، مصطکی رومی و اسطوخودوس هندی از هر کدام چهل گرم، همه را نرم بسایید، بعد پنجاه گرم کشمش را جداگانه خوب بکوبید، سپس همه را با یک کیلو عسل مخلوط کرده و صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل کنید.

بهق

شبیه برص می‌باشد، لکه‌های سفید و گاهی آمیخته به سیاهی یا سرخی است که تنها روی پوست را فرا می‌گیرد و صرفا یک بیماری جلدی است، طب قدیم آن را به وسیلهٔ عصارهٔ ترب و سکنجبین که تولید قی و استفراغ می‌کرد و نیز پرهیز از غذاهای سنگین معالجهٔ می‌کرد. از این طرز معالجه معلوم می‌شود که قدما «بهق» را نیز یک عارضه مزاجی تشخیص می‌دادند.

درمان

در مورد برص سفید اگر سوزن به روی لکه‌های سفید بزنند و خون در بیاید این مرض قابل معالجه می‌باشد و اگر سوزن بزنند و خون نیاید ابدا قابل معالجه نیست (یعنی این عضو بدن مرده است). سبب تولید این بیماری افراط در خوردن قند، شکر، چای و غذاهای مناسب می‌باشد.

دارو برای معالجه برص زیاد است، ولی بهترین آن چنانکه ذکر شد غازیانی می‌باشد که فقط در ماه دوم فصل بهار (اردیبهشت) می‌روید و بعد خشک شده و در بقیهٔ سال ابداً وجود ندارد.

دستورخوردن غازیانی: چهار روز مرتب آش آبغوره بخورید. بعد از نهار و شام دو مثقال گل قند و روز پنجم دو مثقال گل سرخ پاک کرده با آب دوغ خیار میل کنید. این کار را تا پانزده روز ادامه می‌یابد. از روز شانزدهم تا یک ماه؛ یعنی پانزده روز روزی دو مثقال غازیانی نرم کرده با قدری عسل مخلوط کرده و میل کنید. برص و بهق برطرف می‌شود.

چون غازیانی با عسل در طبیعت گرم است، بنابراین به اندازهٔ کافی هم سعی شود که غذاهای خنک صرف شود.

پیاز: آن را به کوبید با عسل، نمک و باروت به صورت ضماد برای رَفع برص مصرف می‌شود.

سیاه دانه: ضماد سیاه دانه برای «زگیل» برص و بهق مؤثر می‌باشد.

بادمجان: کوبیدهٔ بادمجان پخته به صورت ضماد بر روی محل تغییر رنگ دادهٔ پوست بسیار مفید و مؤثر است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* زرنیخ قرمز پنج گرم، گِل ارمنی بیست‌گرم، تخم شلغم و تخم کلم از هر کدام سی گرم، همه را نرم بسایید و هر مرتبه یک قاشق چای‌خوری از آن را با نیم‌فنجان آب شنبلیلهٔ تازه مخلوط کنید و بمالید و پس از یک ساعت بشویید.

* اوشق و تخم شبدر از هر کدام ده گرم، تخم کلم، تخم کتان، تخم کرفس، تخم شنبلیله و سیاه‌دانه از هر کدام بیست گرم و نخود خام، باقلای مقشر، مغز تخم خیار و مغز تخم خربزه از هرکدام سی گرم، همه را مخلوط کرده و بسیار نرم بسایید و هر شب کمی از آن را با مقداری سرکه ترکیب کنید و هنگام خواب بمالید و صبح با آب جوشاندهٔ گل بنفشه و یا آب کرفس خام بشویید.

* قسط، بوره (اسید بوریک) و فلفل سیاه از هر کدام ده گرم، تخم ترب سی گرم و ریشهٔ اریسا پنجاه گرم، همه را نرم بسایید و هر روز یک یا دو مرتبه و هر بار کمی از آن را با سرکه مخلوط کنید و بمالید و پس از سه ساعت با آب جوشاندهٔ پرسیاوش بشویید و پس از خشک شدن با روغن بادام تلخ آن را چرب کنید.

* مشک ترامشیع و برگ درخت بادام تلخ را بجوشانید و روزی سه مرتبه آب آن را روی لک‌ها بمالید.

* روزی سه مرتبه روی آن را روغن بادام تلخ بمالید و پس از سه ساعت با آب جوشاندهٔ سبوس یا آب جوشاندهٔ بابونه یا آب جوشاندهٔ مریم‌گلی و یا آب جوشاندهٔ گل بنفشه بشویید.

* زعفران دو گرم، کتیرا ده گرم، مغز تخم خربزه و مغز تخم خیار از هر کدام بیست گرم و نخود خام، عدس، باقلای مقشر و نشاسته از هر کدام سی گرم، همه را بسیار نرم بسایید و هربار کمی از آن را با کمی شیر مخلوط کنید و روزی چند مرتبه روی لک‌ها مالش دهید.

* هربار ده گرم ریوند چینی ساییده شده را با یک فنجان سرکه مخلوط کنید و روزی چند مرتبه، کمی از آن را روی لک‌ها مالش دهید.

* تخم نیلوفر، تخم شلغم و تخم ترب از هر کدام ده گرم و تخم شبدر، سیاه‌دانه، کف دریا، مغز تخم خربزه، مغز تخم خیار و نشاسته از هر کدام بیست گرم، همه را مخلوط کرده و نرم بسایید و هر شب هنگام خواب کمی از آن را با کمی شیر ترکیب کنید و روی لک‌ها مالش دهید.

* پوست کدو را بخشکانید و بعد بسوزانید و خاکسترش را با کمی سرکه مخلوط کنید و به‌صورت

مرحم، روزی سه مرتبه روی لک‌ها بمالید.

* به حمام بروید و آهک و زرنیخ (واجبی ـ داروی نظافت) را با هم مخلوط کنید و روی آن بمالید و کمی صبر کنید، بعد بشویید و هنگامی‌که از حمام خارج شدید، مقداری آب ترب خام را با مقداری سکنجبین مخلوط کنید و بخورید و اگر پس از مصرف آن استفراغ کردید کمی آب‌لیمو میل کنید.

*ترتیزک را نرم بکوبید و با عسل مخلوط کنید و شب‌ها هنگام خواب بر آن ضماد گذارید.

* هر شب سیاه‌دانهٔ کوبیده را بر آن ضماد کنید و روزی چند بار خود سیاه‌دانه را بو کنید.

* فلفل، آرد نخود و آرد باقلا را درهم با پیه مرغ مخلوط کنید و شب‌ها بر آن ضماد گذارید.

* اگر امکان دارد هر شب کمی آب منی را بر آن مالش دهید و بخوابید و صبح آن را بشویید.

* نخود الوند یا نخود مصری، تخم ترب و خردل را نرم و با سرکه مخلوط کنید و هر شب بمالید.

* هر شب گِل ارمنی ساییده را با سرکه مخلوط کرده و بمالید.

* گل شقایق، سقمونیا، شیطرج، خردل و تخم‌ترب را نرم بسایید، بعد صمغ آلو را در سرکه حل کنید، سپس داروها را با آن مخلوط کرده و شب‌ها روی آن بمالید.

* شیطرج، عاقرقرها، تخم ترب، کندش و خردل را نرم کوبیده، بعد با سرکه مخلوط کنید و هر شب بر آن بمالید.

* گل کوشه را نرم کرده و با سرکه مخلوط کنید و شب‌ها روی آن بمالید.

* کندر، شیطرج، تخم ترب، شحم حنظل، خردل سیاه و سفید، مویزج و سقمونیا، همه را نرم کرده، بعد با سرکه مخلوط کنید و شب‌ها بر آن بمالید.

برنشیت یا ذات‌الریه

برنشییت یا ذات‌الریه عبارت است از ورم ریه (شش) درد، ورم و چرک که بر اثر سرماخوردگی و گریپ در ریه پیدا می‌شود. پنومی در فارسی سینه پهلو هم گفته می‌شود. میکروب مخصوص این بیماری همیشه در هوا و حتی مجاری بالایی هوایی انسان به حالت بی‌آزار زندگی می‌کند و ممکن است به علت سرمای شدید و اقامت در یک محل کوران‌دار هوا بیماری‌زا شود و انسان را گرفتار کند.

علایم بیماری

تب شدید و تنگی نفس ابتدا نظر ما را جلب می‌کند، سپس سرفه‌های شدید و خلط‌آور و آنگاه ظهور

درد در نواحی پهلو و سینه.

سینه پهلو در کودکان بسیار خطرناک است مخصوصا در نوزادان، زیرا نوزادان در مقابل بیماری قدرت دفاعی کامل ندارند و چون ریهٔ آن‌ها کاملا رشد نکرده زود چرکی می‌شود و ممکن است به خفگی کودک منجر شود.

به نکات زیر توجه کنید:

۱ ـ سابقه‌ای از درجه حرارت بدن طفل را در فواصل معین نگهدارید.

۲ ـ نمونه‌هایی از مواد استفراغ شده، مدفوع و ادرار کودک را برای نشان دادن به پزشک نگهدارید.

۳ ـ علایم بیماری کودک و تغییرات آن را به دقت مواظب باشید.

۴ ـ کودک را به پزشک برسانید و تحت نظر پزشک به مداوای او بپردازید.

درمان گیاهی

پوارو یا ترهٔفرنگی: بویون پوارو سرفه را آرام می‌کند و تحریکات مجاری تنفس را تخفیف می‌دهد. برای تهیهٔ بویون پوارو دو یا سه پوارو را گردگرد ببرید و در ظرف آب یک یا دو ساعت به جوشانید و بعد آن را صاف کنید و بنوشید.

بنفشه: جوشاندهٔ گل بنفشه خشک را با عسل شیرین کنید و هر روز سه تا پنج بار و هر بار یک فنجان از آن را میل کنید.

پوست خشخاش: دو تا ده گرم پوست خشک خشخاس را که موقع چیدن خوب رسیده باشد را در دویست گرم آب جوش بیندازید و آن را روی آتش خوب به جوشانید. بعد از پنج دقیقه آن را صاف کرده با عسل شیرین کنید و در طی روز کم کم از آن میل کنید. جوشاندهٔ پوشت خشخاش به ترتیبی که گفته شد برای درمان برنشیت بسیار مؤثر است.

معالجهٔ برنشیت یا شاهی آبی: یک دسته شاهی آبی را در آبمیوه‌گیری بریزید و آب آن را بگیرید. ۶۰ تا صد و پنجاه گرم آب شاهی آبی را در یک لیوان شیر یا یک فنجان بویون سرد مخلوط و میل کنید.

شاهی آبی خلط‌آور و نرم کننده است و به همین جهت برنشیت‌های کهنه و تحریکات مجاری تنفس را معالجه می‌کند.

شیرین بیان: برای آرام کردن سرفه و تسکین عطش تجویز می‌شود.

کلم: سوپ کلم برای درمان برنشیت و سرفه‌های شدید توصیه می‌شود.

گل گاوزبان: آب گل گاوزبان را بگیرید و به بیمار بدهید. بعد او را با لحاف پشمی بپوشانید و روی

قلبش یک دستمال گرم بگذارید، پس از مدتی حال بیمار رو به بهبودی می‌رود.

گیلاس: دم کردهٔ سی گرم دم گیلاس در یک لیتر آب برونشیت شما را معالجه می‌کند.

کرفس: جوشاندهٔ برگ‌های کرفس به مقدار سی گرم در یک لیتر آب مخلوط با شیر در بیماری‌های ریوی و گرفتگی صدا دارویی عالی است.

عناب: از عناب نوشابه‌ای تسکین‌دهنده و تصفیه کننده خون تهیه می‌کنند که در امراض برونشیت و زکام و برونش‌ها و روده‌ها مصرف می‌شود.

آویشن: دم کردهٔ ده گرم آویشن برای عفونت‌های ریوی بسیار مؤثر است. آویشن تازه و خشک را در بیماری‌های برونشیت، گریپ و زکام مصرف می‌کنند.

گزنه: جوشاندهٔ سی تا چهل گرم برگ گزنه در یک لیتر آب در مورد برونشیت ذات‌الریه و عفونت‌های ریه تجویز می‌شود.

برگ و گل سیب زمینی: جوشانده برگ و گل سیب زمینی به مقدار سی گرم در یک لیتر آب که با عسل شیرین کنند برای عفونت‌های ریوی بسیار مفید است.

سیب: سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث، مواد چربی و تانن، اسید مالیک و سلولز می‌باشد و برای اشخاصی که به امراض ریوی دچار شده‌اند توصیه می‌شود.

گل خطمی: دم کردهٔ برگ و گل خطمی برای معالجه و درمان برونشیت، زکام و گلودرد مفید است.

گل شقایق: دم کردهٔ گل شقایق به مقدار ده گرم در یک لیتر آب برای درمان برونشیت توصیه می‌شود.

سیر: سیر برای مداوای برونشیت بسیار مفید است.

روغن زیتون: نرم کردن سینه به وسیله روغن زیتون باعث تسریع در شفای بیمار خواهد بود.

شیرخشت: کامل‌ترین دارو در بیماری برنشیت مزمن و حصبه است.

پیاز: به واسطهٔ گوگردی که دارد برای خون ضدعفونی کننده است و با عفونت‌های ریوی مبارزه می‌کند.

اسطوخودوس: سی تا پنجاه گرم گل خشک اسطوخودوس را در یک لیتر آب دم کرده و روزی سه تا چهار بار هر دفعه یک فنجان از آن را بنوشید.

هویج: آب هویج خام همراه شیر در دفع ترشحات برونش‌ها و ریه‌ها فوق‌العاده مؤثر است. همچنین پختهٔ هویج را صبح‌ها ناشتا تا سه روز میل کنید.

شاهی: خوردن شاهی خام که سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد برای مبتلایان به برونشیت

تجویز می‌شود.

تخم کاهو: محلول جوشاندهٔ تخم کاهو به مقدار یک قاشق قهوه‌خوری در یک فنجان آب برای بیماران برونشیتی توصیه می‌شود.

یک نسخه: تخم مرو، تخم بالنگر، بارهنگ، قدومه و تخم ریحان از هر کدام یک مثقال مخلوط کرده به جوشانید تا لعاب آن زیاد شود و سپس همراه با دانه‌ها و آب آن را میل کنید.

سه پستان: آن را مرتب در زیر زبان نگهدارید و آب آن را فرو دهید تا سینه نرم شود.

غذا: فرنی نشاسته یا فرنی شیرداغ و کم شیرینی میل کنید.

کدو: برگ کدو، تخم کدو و گل کدو را جوشانده صاف کنید و روزی چند بار میل کنید.

سوپ سیر: این سوپ دارویی بسیار قوی در معالجه و درمان برونشیت می‌باشد. همچنین مرهم سیر برای درمان برونشیت توصیه می‌شود.

اَقطی: جوشاندهٔ پنجاه گرم گل‌های آقطی در یک لیتر آب همراه با عسل برای معالجهٔ برونشیت توصیه می‌شود.

برگ بو: دم کردهٔ برگ بو برونش‌های شما را پاک کرده و تب شما را در بحران برونشیت پایین می‌آورد.

پرسیاوشان: پانزده گرم از برگ‌های پرسیاوشان را در یک لیتر آب به جوشانید و سپس دم کنید. این جوشانده برای عفونت‌های ریه و همچنین ذات‌الریه مفید می‌باشد.

گیاه سبز آب: برای عفونت‌های ریوی بسیار مفید می‌باشد. مقدار مصرف آن بیست تا بیست و پنج گرم در آب جوش می‌باشد.

سنبل ختایی: سی گرم تخم سنبل ختایی را با یک لیتر آب به جوشانید، دماغ و سر خود را بخور دهید.

علف هفت‌بند: شیرهٔ یک دسته علف هفت بند را به وسیله آب میوه‌گیری بکشید و هر روز سه قاشق قهوه‌خوری از آن بنوشید.

ورون: پنجاه گرم ورون را در یک لیتر آب سرد بریزید و به گذارید دو ساعت خیس بخورد. بعد آن را روی آتش بگذارید تا به جوشد، سپس آن را دم کرده و با عسل شیرین کنید. جوشاندهٔ ورون به ترتیبی که گفته شد برونشیت شما را معالجه می‌کند.

نعنا: نعناخشک را روزی دو مثقال به جوشانید و هر روز صبح دو سه استکان آب آن را ناشتا میل کنید. جوشاندهٔ نعنا در سرماخوردگی و برونشیت مزمن بسیار مؤثر می‌باشد.

برای درمان برونشیت مزمن

گل و کپسول شقایق یک مشت	گل لاواندا (اسطوخودوس) یک مشت
برگ لباب خاکی یک مشت	گل خطمی یک مشت
پیاز یک عدد	برگ و گل مریم گلی یک مشت

این گیاهان را خرد کنید و در یک لیتر آب جوش دم کنید. بعد سه چهار ساعت آن را بخیسانید و خیساندهٔ آن را گرم کرده و دست و پا را در آن بشویید.

پامچال: گل‌های پامچال داروی مؤثری برای برونشیت‌های مزمن، سرفه و زکام‌های سخت می‌باشد. مقدار مصرف آن بیست و پنج گرم در یک لیتر آب جوش است که مدت آن ده دقیقه دم شود.

پنیرک: کسانی که برونشیت گرفته‌اند مقدار ده تا بیست گرم گل پنیرک را در یک لیتر آب به مدت پنج دقیقه جوشانده و دم کنند. از این جوشانده هر روز دو سه فنجان میل کنید.

کاکوتی: مصرف دم کردهٔ کاکوتی در مورد برونشیت مزمن بسیار مفید و مؤثر می‌باشد. مقدار مصرف آن بیست گرم در یک لیتر آب جوشانده و به صورت دم کرده استفاده می‌شود.

گل ماهور یا خرگوشک: سینه را نرم می‌کند، مسکن و ملین نیز هست. دم کردهٔ گل‌های ماهور به مقدار چهل گرم در یک لیتر آب در بیماری‌های برونشیت و سینه پهلو تجویز می‌شود.

مریم نخودی: ده گرم مریم نخودی در یک لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه برای معالجه برونشیت مصرف می‌شود.

گیاه بادآور: مقدار شصت گرم از آن را در یک لیتر آب دم کنید، در عفونت‌های ریه و ذات‌الریه مصرف کنید.

شیره گیاه: برای برونشیت، نزله و برونشیت‌های سیاه سرفه مفید است. مقدار مصرف آن پنجاه گرم در یک لیتر آب جوش به صورت دم کرده می‌باشد.

انجیر: انجیر برای برونشیت‌های مزمن دارای خواص بسیاری است، جوشاندهٔ چهل تا پنجاه گرم انجیر خشک در یک لیتر آب برای درمان برونشیت توصیه می‌شود.

مامیشا: دم کرده آن را برای معالجه برونشیت تجویز کرده‌اند.

آویشن شیرازی: جوشاندهٔ آن برای درمان برونشیت مفید است.

گل مرا فراموش مکن: به صورت جوشانده در مورد درمان برونشیت مصرف می‌شود.

حشیشةالریه: برای درمان برونشیت دارای خواص ارزنده‌ای است.

گل آفتاب‌گردان: جوشاندهٔ تخم و برگ آفتاب‌گردان به مقدار شصت گرم در یک لیتر آب همراه شکر در مورد برونشیت تجویز می‌شود.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

هرگاه دچار برونشیت شدید باید از آب‌لیموی شیرین، مغز خیار، کاهوی پخته، جوشاندهٔ تره، سوپ سیر، سوپ کلم، نشاستهٔ پخته، فرنی، شیربرنج، پاچهٔ گوسفند، آب گشنیز تازه، شیرخشت و آب دم‌کردهٔ گل خطمی زیاد استفاده کرده و از سرخ‌کردنی‌ها، پیازداغ، ترشی‌جات و مصرف دخانیات نیز پرهیز کنید.

به‌عنوان درمان نیز باید بیست گرم برگ و گل خطمی را در یک لیتر آب‌جوش، ده دقیقه دم کنید، بعد آب آن را با عسل شیرین کرده، بنوشید.

* پنجاه گرم ریشهٔ شیرین‌بیان پوست‌کنده را خورد کنید و در یک لیتر آب، پنج دقیقه بجوشانید، بعد دوازده ساعت کنار گذارید، سپس آب آن را صاف کرده و به مرور بنوشید. (کسانی که دچار فشارخون هستند از این نسخه استفاده نکنند.)

* سی تا پنجاه گرم ریشهٔ خشک خطمی را بکوبید و در یک لیتر آب سرد، دو ساعت بخیسانید، بعد ده دقیقه هم بجوشانید. سپس آب آن را صاف کرده و روزی دو تا سه فنجان، به نوبت بنوشید (این نسخه برای زنان باردار مضر است).

* دو کیلو کلم را کوبیده و آب آن را بگیرید، بعد هم‌وزن آب آن عسل یا دو برابر آب آن شکر با آب صاف کردهٔ آن مخلوط کرده، بجوشانید تا قوام آید و روزی دو قاشق سوپ‌خوری از آن را صبح و شب میل فرمایید.

* چند هفته، هر روز، ظهر و شب به‌جای غذا سوپ کلم بخورید.

* هر روز شیر گیاه را بجوشانید و آب آن را مصرف کنید.

* پنجاه گرم گل آقطی را در یک لیتر آب‌جوش بیست و پنج دقیقه دم کنید، بعد آب آن را صاف و با عسل شیرین کرده و هر روز سه تا چهار فنجان از آن را به نوبت بنوشید.

* بیست تا چهل گرم گل لادن را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و روزی دو تا سه فنجان به نوبت بنوشید.

* پانزده گرم برگ خشک سوسنبر را در یک لیتر آب‌جوش، دوازده دقیقه دم کنید، بعد آب آن را

صاف و با عسل شیرین کرده و روزی سه تا چهار فنجان به نوبت بنوشید.

* پنجاه گرم گل ورون خشک یا گل گوش‌خر را در یک لیتر آب سرد دو ساعت بخیسانید، بعد چند دقیقه بجوشانید و دوازده دقیقه هم دم کنید، سپس صاف کردهٔ آن را با عسل شیرین کرده و روزی سه فنجان به نوبت بنوشید.

* شصت گرم برگ‌های شاهی آبی را در یک لیتر آب‌جوش سه دقیقه دم کنید، بعد آب آن را صاف و با شکر شیرین کرده و روزی سه فنجان به نوبت بنوشید.

* هر روز صبح بیست تاسی گرم از ریشه‌های پامچال را در یک لیتر آب، پانزده دقیقه بجوشانید و آب آن را بنوشید.

* سی تا شصت گرم از ریشه‌های تازهٔ زنبق را در یک لیتر آب‌جوش دوازده دقیقه بجوشانید، بعد بیست دقیقه هم دم کنید، سپس آب آن را صاف و با عسل شیرین کرده و در هر ساعت یک یا دو قاشق سوپ‌خوری از آن را بنوشید.

* هر روز صبح دو یا سه عدد تره‌فرنگی را حلقه حلقه ببرید و در مقداری آب یک تا دو ساعت بجوشانید، بعد صاف کرده و آب آن را بنوشید.

* آب یک دسته شاهی آبی تازه را بگیرید و شصت تا صد و پنجاه گرم از آب آن را در یک لیوان شیر مخلوط کرده و بنوشید.

* ده گرم آویشن را در یک لیتر آب‌جوش دم‌کنید و آب آن را بنوشید و این کار را تا سه روز انجام دهید.

* یک دسته علف هفت‌بند تازه را آب بگیرید و هر روز سه قاشق شربت‌خوری از آن را بنوشید.

* دو عدد برگ تازه‌ی سوسنبر را در یک فنجان آب‌جوش دوازده دقیقه دم‌کنید، بعد آب آن را صاف و با عسل شیرین کرده و روزی سه تا چهار فنجان بنوشید.

* چهار روز داروی شیر خنک را به مقدار زیاد بخورید.

* پنجاه گرم گل گاوزبان خشک را در یک لیتر آب‌جوش سه دقیقه دم‌کنید و روزی دو تا سه فنجان از آب آن را به فاصلهٔ غذاهای روزانه میل فرمایید.

* نشاسته و سرکه را ضماد کنید و گاه‌گاهی نیز یک جرعه حریرهٔ نشاسته بخورید.

* پنجاه گرم بنفشهٔ خشک را در یک لیتر آب سرد بجوشانید، بعد یک ربع ساعت هم دم کنید. سپس آب آن را صاف و با عسل شیرین کرده و روزی سه تا پنج فنجان به نوبت بنوشید.

* سی گرم برگ بو را در یک لیتر آب جوش، دوازده دقیقه دم‌کنید، بعد آب آن را صاف و با عسل

شیرین کرده و روزی دو تا سه فنجان بعد از هر غذا به نوبت بنوشید.

* دو حبه سیر را در یک لیوان شیر انداخته و دوازده دقیقه روی حرارت ملایم بجوشانید و تا گرم است بنوشید و خود را هم گرم نگه‌دارید.

* یک عدد سیر را پوست کنده و له کنید و به همان اندازه وازلین اضافه کرده، بعد از کمی گرم کردن و پس از سرد شدن، آن را روی سینه و پشت خوب ماساژ دهید و پس از یک یا دو ساعت موضع را بشویید.

* رژیم انگور بگیرید و سعی کنید دایم دهان را بسته و از بینی نفس بکشید.

* بیست تا پنجاه گرم پوست خشخاش را در یک لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید، بعد ده دقیقه دم‌کنید، سپس آب آن را صاف کرده و در طول روز کم‌کم بنوشید.

* بیست گرم ساقه و برگ و گل‌گاوزبان را در نیم لیتر آب بپزید، بعد دوازده دقیقه دم‌کنید و روزی چهار استکان از آب آن را به فاصلهٔ هر نیم ساعت میل فرمایید.

* سی گرم دم گیلاس را در یک لیتر آب سرد ریخته، سپس بجوشانید. بعد آب آن را تا گرم است روی دویست و پنجاه گرم گیلاس له شده و یا برش‌های سیب درختی بریزید و بیست دقیقه هم آن را دم کنید، سپس آن را شیره کشیده و در طول روز کم‌کم بنوشید.

* انجیر خشک را بسایید و مثل قهوه دم کنید و به‌جای چای یا قهوه بنوشید.

* در طول روز هر ساعت به ساعت، آب دو لیموی تازه را گرفته و با آب پیاز یا آب هویج و یا آب کرفس مخلوط کنید و بنوشید.

* پنجاه گرم عناب را در یک لیتر آب نیم‌ساعت بجوشانید و آب آن را صاف کرده و بنوشید.

* پانزده تا بیست و پنج گرم کاکوتی را در یک لیتر آب جوش دم‌کنید و آب آن را بنوشید. (برای زن حامله مضر است).

برونشیت مزمن: برونشیت کهنه و مزمن (التهاب نایژه‌ی مزمن)؛ سرفه‌های خلط‌داری است که در التهاب نایژهٔ حاد به‌وجود آمده و طولانی می‌شود و یا بهبود نمی‌یابد و یا به دفعات دیگری بروز می‌کند. غالباً منجر به ضخامت و تغییر شکل لایهٔ مخاطی نایژه‌های کوچک نیز می‌شود. در محیطی با هوای آلوده یا با مصرف دخانیات مشکل نایژهٔ مزمن بسیار زیاد می‌شود و هرچه بیشتر از زمان آن بگذرد سرفه‌ها شدیدتر و حتی گاهی خس‌خس سینه ایجاد می‌کند.

در صورتی‌که دچار برونشیت کهنه و مزمن شده‌اید باید به مدت دو هفته رژیم انگور بگیرید و سعی کنید دایماً با دهان بسته نفس بکشید.

* پنجاه تا صد گرم شیرخشت را در آب گرم یا شیر گرم حل کنید و میل فرمایید.

* یکصد و پنجاه گرم انجیر خشک را در یک لیتر آب بجوشانید، بعد انجیرها را بجوید و بخورید و آب آن را نیز روی آن بنوشید.

* یک دسته شاهی آبی تازه را آب بگیرید و با شیر یا نوشابه و یا آب میوه مخلوط کرده و بنوشید.

* صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق غذاخوری مریم نخودی را دم‌کنید و آب صاف کردهٔ آن را گرم بنوشید.

* پرسیاوشان و گل بنفشه از هر کدام سی گرم و خارخاسک پنجاه گرم، همه را نیم‌کوب کرده و ده قسمت کنید. سپس هر قسمت را یک روز صبح بجوشانید و آب به‌دست آمدهٔ آن را صبح و شب بنوشید.

برونشیت در مزاج‌های گرم: برای درمان این بیماری خوردن شربت بنفشه یا شربت نیلوفر یا ماءالشعیر یا لعاب اسپرزه و یا روغن بادام شیرین مفید می‌باشد.

بواسیر و انواع آن

بواسیر عبارت است از ورم دردناک رگ‌های مقعد که گاهی از آن خون می‌آید. بیشتر در اثر یبوست مزمن یا نشستن زیاد، به خصوص نشستن سرپا تولید می‌شود.

بواسیر مانند لوزتین یا آپاندیس در تمام اشخاص وجود دارد، لیکن در کسانی عود می‌کند که موقع قضای حاجت به خود زیاد فشار بیاورند و معمولاً این افراد به یبوست دایمی دچار می‌باشند. بنابراین به این بیماران توصیه می‌شود که هر چه زودتر به مداوای خود بپردازند و با خوردن میوه‌هایی چون گلابی، ازگیل، پرتقال، انجیر و غیره یبوست را برطرف کنند.

بواسیر اقسام مختلف دارد: بواسیر بادی، بواسیر خونی و چرکی، بواسیر دکمه‌ای و بواسیر حاد که با عمل جراحی برطرف می‌شود.

درمان

روغن زیتون برای مبتلایان به یبوست و بواسیر توصیه می‌شود. همیشه پس از ناهار و شام یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون مصرف کنید. این عمل سه خاصیت دارد:

اول آنکه کبد را در صورت مریض بودن معالجه می‌کند.

دوم آنکه مزاج را لینت می‌دهد و باعث می‌شود که بیمار به خود فشار نیاورد.

سوم آنکه موجب خواهد شد قطرات منی در حین قضای حاجت از بیمار دفع نشود.

البته این مورد فقط در اثر پر بودن کیسه‌های منی می‌باشد که در اشخاص مبتلا به یبوست و بواسیر به علت فشار زیادی که به خود می‌آورند دیده می‌شود.

اسطوخودوس: اسطوخودوس علفی خودرو است، شربت اسطوخودوس را روزی سه یا چهار بار میل کنید.

بواسیر بادی

بواسیر بادی مانند قولنج می‌باشد که گاهی تا پشت و فقرات صعود می‌کند. به مخرج و حوالی مقعد فشار می‌آورد. همچنین گاهی ایجاد درد در شکم، تولید نفخ و گاهی هم تولید اسهال خونی می‌کند. همچنین به سایر اندام‌ها مثل دست و پا، زانوها و مفاصل سرایت کرده و به هنگام نشست و برخاست تولید صدا در زانوها و مفاصل می‌کند.

درمان

تخم تره: خوردن تره برای مداوای بواسیر مؤثر است.

نخود: خوردن نخود برشته که سرد نشده باشد برای بواسیر خونی تجویز می‌شود.

اسفناج: این گیاه سرشار از آهن می‌باشد. کلروفیلی که در اسفناج می‌باشد باعث تحریک عضلات روده و تسهیل در دفع مدفوع می‌شود و دارویی ملین می‌باشد.

چغندر: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. جوشاندهٔ چغندر به مقدار بیست و پنج تا پنجاه گرم در یک لیتر آب برای التهاب مثانه، یبوست و بواسیر مفید است.

غازیانی: اگر برگ‌های تازه غازیانی را کوبیده و با نمک یا سرکه مخلوط کنند، آن را بپزند و روی محل بواسیر بگذارند، فورا درد آن را ساکت می‌کند.

تهیه یک شربت: عصارهٔ مایع بومادران ده گرم، تنطور وانیل بیست قطره، شیرهٔ سفت پوست نارنج صد و پنجاه گرم. این شربت را در روز سه تا پنج قاشق سوپ‌خوری مصرف کنید. برای بواسیرهای چرکدار سی تا چهل گرم گل بومادران خشک را در یک لیتر آب مدت ده دقیقه می‌جوشانند و با این جوشانده چنین زخم‌هایی را شستشو می‌دهند.

گل بنفشه سه رنگ: جوشاندهٔ گل بنفشه سه رنگ که تصفیه کنندهٔ خون، ملین، مدر و مقوی است توصیه می‌شود.

خرفه: سرشار از ویتامین‌های ث و ب می‌باشد. خنک، ادرارآور و ضد اسکوربوت می‌باشد و برای مبتلایان به بواسیر توصیه می‌شود.

سیب زمینی: اگر سیب زمینی خام را رنده کنند و با روغن زیتون مخلوط کنند برای بواسیر و ورم دردناک ضمادی را تشکیل می‌دهد که به خوبی آن را معالجه می‌کند.

آقطی: برگ‌های آقطی را اگر نرم کنند و با روغن زیتون خالص بیامیزند و به صورت ضماد و یا دوای مالیدنی استعمال کنند. انواع بواسیر را شفا خواهد داد.

بومادران: شاخه‌های گلدار بومادران که خشک شده باشد به مقدار پانزده تا چهل گرم در یک لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه دم کرده و روزی سه تا چهار فنجان مصرف کنید.

انجیر: خوردن انجیر تر و خشک برای درمان بواسیر مفید است.

سیر: سیر خون را پاک می‌کند و برای درمان بواسیر هم توصیه شده است.

آب انگور: آب انگور قوا را تجدید می‌کند و ترشیدگی‌های معده را برطرف می‌سازد و در امراض سوءهاضمه و بواسیر مفید می‌باشد.

هویج: هویج دارویی مؤثر برای مداوای بواسیر می‌باشد.

مربای هلیله: مربای هلیله معده را تقویت می‌کند و در کار جهاز هاضمه مؤثر بوده و کمک بسیار خوبی برای مداوای بواسیر می‌باشد.

سیاه دانه: سوختهٔ سیاه دانه مخصوصا اگر اب رب مورد استفاده قرار گیرد برای درمان بواسیر مفید و مؤثر است.

سرکه: بخور سرکه که بر سنگ گرم کرده ریخته شود برای بواسیر مفید است.

تخم مرغ: زردهٔ تخم مرغ همراه با آرد جو و روغن گل به صورت ضماد برای ورم و ضربان بواسیر مفید است.

برگ باباآدم: بخور برگ باباآدم نیز برای درد بواسیر تجویز می‌شود. زنان هم در دورهٔ آبستنی به بواسیر مبتلا می‌شوند، موقعی که در قسمت پایین شکم فشار موجود باشد مانند آبستنی، بواسیر سهل‌تر بروز می‌کند. لذا استعمال کمی وازلین در داخل روده مستقیم قبل از اجابت مزاج احتیاج به فشار را کم می‌کند.

برای تسکین درد بواسیر تنزیفی را چند لا کنید و در آب یخ که کمی سولفات دو سود در آن حل

شده باشد خیس کنید و بواسیر را با آن کمپرس کنید.

یک دستور از ابوعلی سینا: پوست نارنج، پوست انار شیرین، شاه بلوط و قطران از هر کدام بیست و پنج گرم ساییده و مخلوط کنند و از آن هشتاد حبّ تهیه کرده صبح و شب یک عدد میل کنند.

توصیه: مبتلایان به بواسیر باید از غذاهای غلیظ مانند: عدس و بادمجان و اغذیه شور مخصوصا ماهی نمک سود و سبزی‌های تند بپرهیزید.

اخته ذغال فرنگی: در ظرفی یک مشت اخته ذغال فرنگی را با یک لیتر آب بریزید و آن را روی آتش قرار دهید. آن قدر به جوشد که نصف مخلوط ظرف بخار شود و بعد آن را در صافی بریزید و با فشار صاف کنید. مایعی که به دست می‌آید برای معالجهٔ بواسیر به صورت تنقیه یا کمپرس گرم مصرف می‌شود.

انگور قرمز: جوشاندهٔ برگ‌های انگور قرمز برای درمان بواسیر مفید و مؤثر است.

غذا: گوشت سفید طیور، مرغ و خروس فربه، میوه‌هایی چون خربزه، آب انار، زرشک، آلو، آش، سوپ یا لیمو.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* به‌عنوان درمان باید ریشهٔ انجبار، ریشهٔ اریسا، سنامکی، گل محمدی، بسبایج، پرسیاوش، بادرنجبویه، گل بنفشه، گل نیلوفر، گل پنیرک، مغز ناخنک، پودر شیرین‌بیان، ریوند چینی، تاج‌ریزی و انیسون از هر کدام بیست گرم، همه را نیم‌کوب کرده، سپس به بیست قسمت مساوی تقسیم کنید و هر قسمت را یک روز صبح بجوشانید و آب آن را صاف و شیرین کرده بنوشید و تفالهٔ آن را نیز بخیسانید و شب باز در همان آب جوشانده و آبش را مصرف کنید.

* سورنجان، قولنجان، مصطکی رومی، مقل ازرق، هلیلهٔ سیاه، صبر زرد و انزروت را به نسبت مساوی نرم بسایید، بعد مقداری شکر سرخ و گز علفی را در کمی آب حل کنید سپس داروها را با آن آب مرطوب کرده تا به‌صورت خمیر سفتی درآید و حب‌هایی به شکل دانه‌های تسبیح و به اندازهٔ یک عدد نخود بسازید و صبح، ظهر و شب و هر مرتبه دو عدد میل کنید.

* هر بار پنج گرم سیاه‌دانه را بسوزانید و با نیم فنجان آب جوشاندهٔ مورد مخلوط کرده و بخورید و روی بواسیر هم سرکه بمالید.

* پوست ریشهٔ درخت گردو را در روغن زیتون بجوشانید تا له شود و ضماد کنید.

* آب جوشاندهٔ شیرین‌بیان را بخورید و ضماد نعناع هم بگذارید.

* قولنجان، سورنجان، صبر زرد، مقل ارزق، مصطکی، هلیلهٔ سیاه و انزروت را نرم بسایید، بعد شکر سرخ و گز علفی را در آب حل کنید. سپس داروها را با آن خمیر کرده و حب‌هایی بسازید به اندازهٔ یک عدد نخود و شبی سه حب میل فرمایید.

* سنگی را خوب داغ کنید و روی آن سرکه بریزید و بواسیر را روی آن بخور دهید.

* خاکستر چوب مو را با روغن یا کره به‌صورت پماد درست کنید و بمالید.

* روغن هستهٔ زردآلوی تلخ را کمی بخورید و بر موضع هم بمالید.

* نعناعِ کوبیده را بر آن ضماد کنید.

* تخم تره را بجوشانید و به آن موضع بخور دهید.

* پنج روز و هر روز پنج مثقال تخم ترهٔ بیابانی را بخورید.

* چند روز رژیم انگور گرفته و هر روز از کمر به پایین را حمام آب سرد بگیرید.

* هشت روز و هر روز یک‌بار دوازده عدد تره‌فرنگی را با پیاز و برگش خرد کرده و در شش تا هشت لیتر آب بجوشانید. بعد آب آن را در یک لگن بریزید و وسط بدن خود را در آن گذاشته و حمام ته‌نشین بگیرید.

* روزی دو الی سه‌بار، هر مرتبه یک قاشق سوپ‌خوری گل‌های گزنه را در یک استکان آب‌جوش دوازده دقیقه دم‌کرده و آب آن را بنوشید.

* شیرهٔ انجیر را بر موضع بمالید.

* روزی سه تا چهار استکان شربت اسطوخودوس را به‌نوبت بنوشید.

* پوست سبز گردو را بجوشانید و پس از سرد شدن، صاف کنید ـ سپس انجیر کال خشک را نرم بسایید و بعد گردوها را با آب پوست گردوها خمیر کرده و شیاف‌هایی درست کنید و شبی یک عدد به خود برگیرید.

* سیب‌زمینی خام را ریز رنده کنید و با روغن زیتون مخلوط و ضماد گذارید.

* یک مشت زغال‌اخته را در نیم لیتر آب بجوشانید و مقعد را با آب آن شستشو دهید.

* پوست هلیلهٔ کابلی و هلیلهٔ سیاه از هر کدام دو مثقال، سکبینج نیم‌مثقال و خردل سفید هشت نخود، همه را بسایید، بعد در کمی آب تره‌ای که قبلاً یک مثقال مقل ارزق در آن حل کرده‌اید، خمیر کنید و قرص‌هایی به اندازهٔ یک عدد نخود تهیه کرده و روزی شش عدد تدریجاً بخورید.

* مرصاف، اقاقیا، بزرالبنج، صمغ عربی و برنج بوداده را به میزان مساوی نرم بسایید و با آب مورد

خمیر کرده، سپس شیاف‌هایی بسازید و هر شب یکی از آن‌ها را استعمال کنید.

* حضض، عفض، کندر، گلنار، اقاقیا، گِل ارمنی، صمغ عربی و کمی زاج سبز را با آب مورد شیاف سازید و استعمال کنید.

* مقل ارزق را نیم‌کوب کرده و شب در آب تره بخیسانید و صبح آملهٔ مقشر، پوست هلیلهٔ زرد، هلیلهٔ سیاه، پوست بلیله و تخم تره را نرم بسایید، سپس با آن آب خمیر کرده و شیاف بسازید و شبی یک عدد استعمال کنید.

* گلنارفارسی، مازو، فوفل، جفت و بلوط از هر کدام دو مثقال را نرم بکوبید و هربار کمی از آن را با آب گشنیز تازه خمیر کرده و درب مقعد ببندید.

* گلنارفارسی، فوفل، مغز قرص کمر، طباشیر هندی، مصطکی، کندر، صمغ عربی، ریشهٔ اریسا، ریشهٔ انجبار، تخم خرفه، رازیانه، مازو، جفت، بلوط و گِل ارمنی، از هر کدام دو مثقال را نرم بکوبید و هربار کمی از آن را با آب تره خمیر کرده و درب مقعد ببندید.

* دارچین، زنجبیل، بسبایج، جوزهندی، فلفل سیاه، هل قرابی و تربد مجوف از هر کدام یک مثقال، آملهٔ مقشر دو مثقال، نبات زرد دویست و پنجاه گرم، همه را نرم بسایید و بعد با پانصد گرم عسل مخلوط کنید و صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق غذاخوری از آن را بخورید.

* عود بلیسان و قرنفل از هر کدام ده گرم، تخم کرفس و مصطکی رومی از هر کدام بیست گرم، تخم زردک و تخم شوید از هر کدام سی گرم، همه را نرم بسایید، بعد با پانصد گرم عسل مخلوط کنید و هر روز، صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل فرمایید.

ملین‌های طبیعی برای رفع یبوست

مخمرآبجو، عسل، ملاس سیاه، جوانهٔ گندم و گیاهان شفابخش از ملین‌های طبیعی هستند. کسی که روده‌هایش مرتب و طبیعی کار می‌کند عمر دراز خواهد داشت.

توصیه: از احساس فشاری که می‌کنید اطاعت کنید.

این بهترین دستور در بارهٔ یبوست است، فشاری که در رودهٔ مستقیم احساس می‌شود علامت تخلیه مدفوع به وسیلهٔ دستگاه بدن است. اگر شما به این دستور فورا گوش ندهید و آن را اجرا نکنید، دچار یبوست خواهید شد.

وقتی شما سرپیچی می‌کنید آنچه پیش می‌آید این است که رودهٔ مستقیم پر شده و فشاری که به انتهای آن نمی‌دهد تا خارج شود. اگر دفع آن به تأخیر بیفتد فشار ادامه می‌یابد، ولی اعصاب که

فعالیت شدیدی کرده است خسته شده و دیگر عکس‌العمل از خود نشان نمی‌دهند. علامتی به شما نمی‌رسد، شما فراموش می‌کنید و از همین فراموشی دچار یبوست می‌شوید. یبوست وقتی طولانی شد مزمن می‌شود، روده‌ها و امعاء را آسیب می‌رساند و تولید خونریزی و بواسیر می‌کند.

بنابراین عادات منظم و مرتب می‌تواند به طور محسوسی تخلیهٔ مدفوع را بهتر سازد.

صبح موقعی که از خواب برخاستید یک لیوان آب نیم گرم با نیم قاشق چای‌خوری نمک نباتی بنوشید.

وقتی معده خالی است این نوشابه روده‌ها را به حرکت در می‌آورد، حرکت دودی آن‌ها شروع می‌شود و در این زمان چنانچه فرصت داده شود روده‌ها فضولات خود را تخلیه خواهند کرد. به علاوه نمک آب را قبل از این که به روده قولون[1] برسد نمی‌گذارد جذب شود و در نتیجه فضولات مرطوب و نرم خواهند ماند.

برای تسکین درد بواسیر

کسانی که درد بواسیر دارند اگر هر روز سه بار و هر بار یک لیوان آب کدو میل کنند، بزودی احساس خواهند کرد که درد بواسیر آن‌ها تسکین یافته و رفته رفته تمام شده است.

برای تسکین درد بواسیر، مقل ارزق و معیه سایله از هر کدام ده گرم را نرم بسایید و با بیست و پنج گرم پیه آب کرده‌ی مرغ و مقداری مغز ساق گاو، درهم کوبیده و حل کنید و بر مقعد ضماد گذارید. و تخم تره، خیار دشتی، سیاه‌دانه، اسفند و کندر را روی آتش بریزید و دود آن را بر موضع بدهید.

* تفالهٔ چای دم‌کرده که چای آن مصرف شده است را بر آن ضماد کنید.

* گل خطمی، عدس و مغز ناخنک را به نسبت مساوی نرم بسایید و با زردهٔ تخم‌مرغ و کمی گلاب مخلوط کرده و ضماد کنید.

* روزی سه مرتبه موضع را با عرق کامفره بشویید، بعد جعفری پخته شده را تا گرم است روی آن ضماد کنید.

* زفت را در روغن به‌دست آمده از پیه مرغ، روغن زردهٔ تخم‌مرغ و روغن گل سرخ حل کنید و روزی سه مرتبه بمالید.

* روزی سه مرتبه روی آن روغن خیار بمالید و تره هم زیاد بخورید.

برای درمان بواسیر (نوع بیرون زدن از مقعد): هرگاه ساییدهٔ مخلوطی از پوست خشک انار و مازو را

---

۱. قسمتی از رودهٔ فراخ که شامل سه بخش صاعد، افقی و نازل است.

در لگن یا طشتی بریزید و بیمار داخل آن حمام ته نشین کند، به مرور درمان خواهد شد.

تخم سبزی بیابانی را با شکر مخلوط کنید و همه روزه مصرف کنید، بواسیر را درمان می‌کند و بسیار مؤثر است.

ماميران: جوشاندهٔ مامیران در درمان بواسیر به کار می‌رود.

باد و نفخ در بدن

وجود باد در بدن جز در مجاری تنفس از جمله چیزهایی است که طب جدید آن را رد می‌کند و دلیل نپذیرفتن هم این است که تصور می‌کنند مراد قدما از با همان تموج[1] هوا است در غیرمجاری تنفس نمی‌تواند راه پیدا کند و چنانچه به وسایلی داخل بدن شود به دنبالش مرگ حتمی است، لذا وجود باد در بدن یک تصور بی‌جا است.

مراد از باد اصطلاح قدما تموج هوا نیست. بلکه مقصود گاهی ورم و برآمدگی جسم است که بر اثر انبساط ذرات ترکیبی آن پیدا می‌شود و گاهی چیزی است که فضا و ذرات ذکر شده را پر می‌کند و گاهی هم منظور علت انبساط ذرات می‌باشد.

گاهی مقصود از باد گازها و بخارات مسمومی است که در قسمت‌هایی از بدن جمع مـی‌شود و گاهی هم منظور خود اورام و برآمدگی‌های مختلف است، علاوه بر موارد بالا بسیاری از انواع دردها و خارش‌ها را با اعتراف به اینکه علتش ابتلا یا ناپاکی خون است کلمه باد را بر آن‌ها مصطلح کرده‌اند.

در اثر کندی کبد که نتواند سمومات را دفع کند پشت چشم یا پشت پا متورم شده و باد می‌کند. در چنین حالتی باید از خوردن تخم مرغ، گوشت، غذاهای سنگین مخصوصا نمک و حبوبات اجتناب ورزید.

خوردن آبغوره، زرشک، آلوزرد، آلوچه، گوجه، تمر و مثال اینها مفید و مـؤثر است. مـیوه‌جات از قبیل: گیلاس، آلبالو، خربزه، گرمک، پرتقال، نارنج، نارنگی، لیمو و لیموترش بسیار مؤثر است.

از سبزیجات: کاهو، گشنیز، برگ چغندر، شاه تره و خرفه بسیار مفید است. به طـور کـلی نـباید از خوردن کیله مبردات و موادی که باعث ازدیاد بول می‌شوند دریغ کرد.

اشخاصی که گوشت می‌خورند بر عکس میوه خواران همیشه تشنه هستند. عـطش و تشـنگی آن‌ها دلیل مسمومیت بدنشان است که احتیاج به آب دارد تا سموم بدن را دفع کند.

---

۱. موج‌دار شدن.

نسخه اول: خاکشیر و قدومه از هر کدام چهار مثقال مخلوط کنید و پس از صاف کردن آن با کمی شکر مخلوط کرده و با آب سرد میل کنید.

تخم کرفس: آن را کوبیده مخلوط با شکر را گاهی به اندازهٔ یک قاشق سوپ‌خوری میل کنید. برای درمان بادهای مخالف مفید و مؤثر است.

باقلا: آن را کوبیده با سکنجبین به صورت خمیر درآورید برای تسکین ورم پستان مفید است.

تخم جعفری: آن را به جوشانید و آب صاف شدهٔ آن را در یخچال قرار دهید و روزی سه استکان میل کنید. این نوشیدنی برای درمان بادهای مخالف مخصوصا آماس چشم مفید و موثر است.

سنبل‌الطیب: دم کردهٔ آن قلب و مغز را تقویت می‌کند و باد را از بین می‌برد.

زنجبیل: مصرف آن تازه اگر ریشه نداشته باشد برای رفع بادهای بدن مفید است.

رازیانه: خوردن روزانه هشت نخود با چهار نخود شکر و رازیانه بادیان به طور مداوم مفید است.

آب لیمو: بعضی از اشخاص بدون جهت از مصرف آب لیمو پرهیز می‌کنند، در صورتی که آب لیمو تنگی نفس را از بین می‌برد و بیماری‌های رماتیسم، بادیامان، عرق‌النسا و مرض قند را شفا می‌دهد.

مرزه: مرزه یا آویشن اشتها را باز می‌کند، در طبیعت گرم و خشک است و برای درمان باد و نفخ بسیار مؤثر می‌باشد.

نسخه دوم: علف شاه تره، برگ کاسنی و برگ باباآدم از هر کدام به مقدار مساوی جوشانده شود و کمی هم شیرینی بیدخشت با آن مخلوط شود و پس از صاف کردن روزی دو یا سه استکان میل شود.

نسخه سوم: دم گیلاس و کاکل ذرت از هر کدام به مقدار مساوی به جوشانید و آب آن را روزی سه استکان میل کنید.

نسخه چهارم: عرق بید، عرق تمشک و عرق کاسنی از هر کدام صد گرم، لاکتوز و گلوکز از هر کدام بیست و پنج گرم و شکر نی به مقدار کافی مخلوط کنید. صبح، ظهر، عصر و شب یک فنجان از آن را میل کنید.

بابونه: نوشیدن شربت بابونه در درمان اختلالات هاضمه، دل درد، نفخ و باد موثر و مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* تخم گشنیز، گل بابونه و بادیان از هر کدام سه مثقال همه را مخلوط و شش قسمت کرده، هر قسمت را یک روز صبح ناشتا بجوشانید و آب آن را میل کنید.

* پنجاه گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب سرد بخیسانید، پنج دقیقه بجوشانید و پانزده دقیقه هم دم کنید سپس آن را صاف و هر روز چهار فنجان آب آن را بین غذاهای اصلی بنوشید.

* بیست گرم برگ یا ساقه‌های گلدار مریم گلی را در یک لیتر آب‌جوش ده دقیقه دم کنید بعد آب آن را صاف و با عسل شیرین سازید. هر روز صبح ناشتا یک فنجان بنوشید.

* بیست گرم گل آویشن را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و آب آن را بنوشید.

* کمی زیرهٔ کرمانی را بسایید بعد با مقداری آب‌جوش مخلوط و گاه‌گاهی یک قاشق چای‌خوری از آن را بخورید.

* پنج قطره اسانس ترخون را روی یک حبه قند بریزید و بخورید.

* حب‌القار، زرآوند، مرمکی، مقل ازرق، صبر زرد، مصطکی رومی، جنطیانای رومی، کندر خوراکی، صمغ عربی، پوست هلیلهٔ زرد، هلیلهٔ سیاه، آملهٔ مقشر، ریوند چینی، مخلصه، شاه‌تره و رازیانه از هر کدام یک مثقال کوبیده بعد با کمی عسل خمیر کنید. روزی سه بار هر مرتبه یک قرص به اندازهٔ دو نخود از آن بخورید.

نفخ و باد در اثر رطوبت منجمده در معده

نفخ و باد اگر در اثر رطوبت معده باشد، باید غذاها و سبزیجاتی از قبیل: شوید، بابونه، مرزه، ریحان، جعفری، علف صحرایی، سنگه و والک میل کرد و از خوردن غذاهای سرد و مرطوب پرهیز کرد.

نسخه اول: بسفایج، هل باد، بادیان رومی، مرزنجوش و بادرنجبویه از هر کدام سه مثقال به جوشانید و میل کنید.

نسخه دوم: تخم هویج، تخم شلغم، تخم ترب و تخم کرفس از هر کدام یک مثقال به جوشانید و میل کنید.

برای نفخ معده: بادیان، سناءمکی و زیرهٔ سبز از هر کدام ده گرم را در ۷۵ گرم نبات گرم به سایید و هر صبح و شب میل کنید.

نسخه سوم: گل قند را دوازده مثقال صبح ناشتا میل کنید، هم مزاج به کار خواهد افتاد و هم نفخ و باد را از بین می‌رود. در ضمن رطوبات منجمده در معده از بین خواهد رفت.

باد دماغ

اگر در دماغ گاهی مرضی ایجاد شود که مانع از تنفس شود در عرف می‌گوید باد دماغ شده است.

درمان

۱ ـ عناب را در آتش بیندازید که بسوزد و دود آن را در دماغ به کشید، مؤثر است.

۲ ـ خاکشیر تلخ را در آتش بریزید و دود آن را در داخل بینی کنید، باز می‌شود.

۳ ـ روغن بنفشه و بادام را شب‌ها در موقع خواب در بینی بچکانید.

۴ ـ روغن بادام تلخ را روزی سه مرتبه هر مرتبه یک قطره در بینی بچکانید.

۵ ـ انفیه را در بینی به کشید، تولید عطسه می‌کند که بر اثر عطسه باد خارج می‌شود.

بی‌خوابی

هرگاه امری موجب بی‌خوابی ممتد شود، آدمی رنجور و ناتوان می‌شود.

مدت خواب عموما شش الی هشت ساعت است ولی ممکن است از این کمتر یا بیشتر دوام یابد و این امر به سن و بنیه بستگی دارد. ممکن است که بعضی از تنبلی زیاد بخوابند، در این صورت خواب بجای سود، زیان می‌رساند و انسان را ناتوان می‌کند.

بی‌خوابی و مرض: در همهٔ موارد بی‌خوابی نشانهٔ یک نوع بیماری است.

بی‌خوابی علت‌های گوناگون دارد که عبارتند از

۱ ـ نگرانی، اضطراب و تفکر دایمی درباره مسایل مهم.

۲ ـ اتخاذ روش غلط در زندگی مانند گوشه‌گیری و خوابیدن درَ اطاق‌های تنگ و تاریک.

۳ ـ نوشیدن چای، قهوه، کشیدن سیگار و غیره.

۴ ـ دردهای گوناگون خصوصا ناراحتی‌های عصبی (در این مورد به فصل اعصاب مراجعه شود).

دانش آموزانی که برای امتحانات شب زنده‌داری می‌کنند از چای و قهوه استفاده می‌کنند. افراط در این کار باعث پیدایش بی‌خوابی خواهد شد.

بی‌خوابی ممکن است از قبض مزاج یا گرمی و رطوبت باشد. در این صورت علامتش ظهور رطوبت و تری در چشم می‌باشد. در سر هم کمی نقل و سنگینی احساس می‌شود. بیمار از خواب به سرعت بر می‌خیزد و متوحش می‌شود. در این مورد بیمار باید غذا از گوشت مرغ فربه، برنج، کدو و اسفناج استفاده کند و از اغذیهٔ تلخ و شور اجتناب ورزد.

دستور: بابونه را جوشانده و صاف کرده با روغن کنجد به جوشانید و در بینی بچکانید.

پرخوابی یا خواب زیاد: ممکن است در اثر پری معده باشد. در این صورت باید به هضم غذا کمک کرد.

توصیه: از رختخواب راحت و هوای پاک استفاده کنید و با کشیدن نفس‌های عمیق می‌توانید به خواب بروید. تنها به مناظر زیبا و روح‌افزا فکر کنید و از فکر کردن به مسائل و مشکلات خودداری کنید. در صورت امکان از دوش آب گرم قبل از خواب استفاده کنید.

در زمستان موقع خوابیدن ممکن است سردی پا باعث ناراحتی شما شود. قبل از خواب مدت بیست دقیقه بالا و پایین پریدن، سپس جوراب پشمی گرم پوشیدن، در رختخواب خوابیدن و پا را مالش دادن این نوع بی‌خوابی‌ها را از بین می‌برد.

اینکه می‌گویند: «برای خوابیدن مطالعه بسیار مفید است امری غلط است، زیرا شما بر اثر کار دماغی و جسمی خسته‌اید و درست نیست که به خستگی خود بیفزایید.»

در صورتی که صدای زنگ در گوش موجب بی‌خوابی شود، روغن خردل بر سراسر تن بمالید و یک ماساژ ملایم به اعضا بدهید. چند قطره روغن نباتی بر سر بمالید و چند قطره روغن زیتون در گوش بچکانید. در این صورت اعصاب شما آرام گرفته و به خواب می‌روید.

به خاطر داشته باشید که موقع خواب قلب و معده به سمت راست قرار گرفته باشد و برای اینکه اعضای حیاتی درست کار کنند، بهتر است هنگام خواب به این دو عضو فشار کمتر وارد شود.

جوشاندهٔ بادیان: مفید و خواب‌آور می‌باشد.

سیب زمینی: برای بی‌خوابی مفید است.

افسنتین: جوشاندهٔ گل افسنتین در یک لیتر سرکه را به صورت کمپرس روی دو طرف پیشانی به گذارید به درمان عصبانیت و بی‌خوابی شما کمک مؤثری خواهد کرد.

اکلیل کوهی: دم کردهٔ ساقه‌های گلدار اکلیل کوهی خواب عمیقی را برای شما فراهم می‌آورد.

گل بیدمشک: دم کردهٔ گل بیدمشک را روزی دوسه فنجان میل کنید. اعصاب شما را آرم می‌کند.

پرتقال: اگر دچار بی‌خوابی شده‌اید دم کردهٔ برگ پرتقال که با یکی دو قاشق عرق بهار نارنج مخلوط

شده باشد را پیش از خواب مصرف کنید. بدون شک بلای بی‌خوابی برطرف خواهد شد.

تیول: دم کردهٔ گل تیول آرام‌بخش و خواب‌آور است.

خشخاش: یک فنجان جوشاندهٔ خشخاش را قبل از خواب به نوشید، به خواب عمیق و خوشی فرو خواهید رفت.

شقایق: دم کردهٔ گلبرگ‌های شقایق برای اشخاصی که از عصبانیت دچار کم خوابی هستند مفید و مؤثر است.

گلابی: دم کردهٔ برگ درخت گلابی داروی شفابخش بی‌خوابی است.

گل نسترن: دم کردهٔ گل نسترن درمان خوبی است برای غم و اندوه، طپش قلب و بی‌خوابی.

کاهو: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. مواد معدنی مانند آهن، آهک، کلسیم، فسفر،منیزیم، ید، منگنز، روی، سدیم و مس را دارا می‌باشد. زود هضم و اشتهاآور است. روده‌ها را تقویت می‌کند و بی‌خوابی را رفع می‌کند.

ترب: مصرف آن در شام برای بی‌خوابی بسیار مؤثر است.

خرفه: دم کرده آن به مقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب برای رفع بی‌خوابی و عصبانیت مفید است.

سیب زمینی: جوشاندهٔ برگ و گل سیب زمینی به مقدار سی گرم در یک لیتر آب نوشابه‌ای به وجود می‌آورد که کمی مخدر و خواب‌آور است.

پیاز: به واسطه فسفری که دارا می‌باشد انجام کار فکری را آسان می‌کند. اگر شما با غذای خود پیاز بخورید خواب زودتر به سراغ شما خواهد آمد.

کدو: کدو تنبل سرشار از ویتامین آ می‌باشد. شیرهٔ تخم کدو همراه با شیر مسکن است و برای رفع بی‌خوابی مصرف می‌شود.

سیب زمینی ترشی: دارای ویتامین‌های آ و ث است مغذی بوده به پیرمردان توصیه می‌شود، مصرف آن خواب‌آور است.

آب مقطر بهار نارنج: درمان بی‌خوابی است و دارای ویتامین ث، ب و د بوده و خواص آب لیمو را دارد.

سیب: به علت داشتن فسفر تقویت کننده ممتازی است و به مبتلایان به بی‌خوابی متوالی توصیه می‌شود.

سیر: سیر برای تحلیل ریاح[1] بسیار سودمند است و در مورد بیماری‌های مالاریا و رماتیسم و بی‌خوابی بسیار سودمند است.

گشنیز: برای رفع بی‌خوابی با غذا گشنیز بپزید و میل کنید. همچنین نان با ماست کمک خوبی برای رفع بی‌خوابی است.

توصیه: برای بیماران عصبی که مبتلاً به بی‌خوابی هستند مصرف گوشت و تخم مرغ مضر است.

غلات: بی‌خوابی و عصبانیت از کمبود پتاسیم است، نان کامل، غلات کامل و ملاس‌ها سرشار از پتاسیم هستند.

سنبل‌الطیب: اگر می‌خواهید شب‌ها بدون کابوس به خوابید قبل از خواب یک فنجان دم کردهٔ سنبل‌الطیب بنوشید و به رختخواب بروید. به خواب عمیق و خوشی فرو خواهید رفت.

شقایق فرنگی: جوشاندهٔ شقایق فرنگی در مورد بی‌خوابی به کار می‌رود.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* شب هفت تاده مثقال مغز تخم کدو بخورید.
* آب کدو را بگیرید و با آب یا شیر بپزید و بخورید.
* شب‌ها موسیر کوبیده شده را در سوپ بپزید و بخورید.
* صد گرم سنبل‌الطیب را در یک لیتر آب گرم، دوازده ساعت بخیسانید. بعد در یخچال گذاشته و شب‌ها قبل از خوابیدن یک فنجان از آب صاف کردهٔ آن را بنوشید.
* دوازده عدد گل شقایق را در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانید، آب آن را صاف و شیرین کرده و پس از صرف شام بنوشید.
* پنجاه گرم میوه‌ی گل نسترن را در یک لیتر آب سرد سه ساعت بخیسانید، سپس پنج دقیقه بجوشانید و حدود پانزده دقیقه هم آن را دم کنید. پس از صاف کردن آن را شیرین کرده و در طول روز چند مرتبه هر بار مقداری از آن را بنوشید.
* ده گرم پوست خشخاش را در یک لیوان آب گرم بجوشانید، ده دقیقه هم دم کنید و قبل از خواب آب صاف کردهٔ آن را شیرین کرده و بنوشید.
* مقداری کاهو را بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را هنگام خواب بنوشید.

---

۱. جمع ریح به معنی باد.

* کف پا را گرم نگه‌دارید و سعی کنید هیچ‌گونه فکری را به مغز راه ندهید تا به‌خواب روید.

* صد گرم بذر رازیانه را نرم بکوبید و در یک لیتر آب سرد دو دقیقه بجوشانید. بعد ده دقیقه آن را دم کنید سپس آب آن را صاف و با شکر شیرین سازید. هر شب موقع خواب یک فنجان از آن را بنوشید. (نسخه بالا مخصوص خانم‌هاست)

* شب، هنگام خواب سه یا ۴ قاشق قهوه‌خوری سرکه یا شراب سیب را در دویست گرم عسل مخلوط کرده و بخورید.

* پنجاه گرم شکوفه‌های بِه را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید. آب صاف کردهٔ آن را با مقداری عرق بهار نارنج مخلوط کرده و بنوشید.

* یک مشت برگ‌های تازه بِهْ را در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانید. به‌مدت ده دقیقه هم آن را دم کنید. سپس آب آن را صاف و با بهار نارنجی که نرم ساییده شده باشد مخلوط کرده و در جای خنک مانند یخچال نگه‌دارید. شب‌ها هنگام خواب نیم فنجان از آن را بنوشید.

* هر شب موقع خوابیدن مقداری ناخنک نیم‌کوب شده را با مقداری بادرنجبویه بجوشانید و آب آن را صاف و شیرین کرده بنوشید.

* یک مشت گل افسنتین را در یک لیتر سرکه پانزده دقیقه بجوشانید. آب آن را صاف و در بطری بریزید و در یخچال نگه‌دارید. هرگاه دچار بی‌خوابی یا کم خوابی شدید آن را روی شقیقه‌ها کمپرس کنید تا به‌خواب بروید.

* بیست گرم گل اسطوخودوس هندی را در یک لیتر آب‌جوش پانزده دقیقه دم کنید و در یخچال نگه‌دارید. هر روز یک فنجان از آن را بعد از ناهار و یک فنجان پس از صرف شام بنوشید.

* شب‌ها هنگام خواب شیر مادری که نوزاد دختر از او متولد شده است یا شیرالاغ را در بینی بچکانید.

* سی گرم تیول خشک را در یک لیتر آب‌جوش به‌مدت ده دقیقه دم کنید. سپس آب آن را صاف و با عسل شیرین کرده و هر صبح، ظهر و شب بعد از هر غذا یک فنجان از آن بنوشید.

* شش مثقال برگ خشک پرتقال را در یک لیتر آب‌جوش به‌مدت پانزده دقیقه دم کنید. سپس آب آن را با عسل یا شکر شیرین سازید و موقع خواب یک فنجان از آب آن را با سه قاشق سوپ‌خوری عرق بهار نارنج مخلوط کرده و بنوشید.

* شب موقع خواب دو یا سه عدد سیب درختی قرمز را با پوست بجوید و بخورید یا یک لیوان آب سیب درختی بنوشید.

* سی گرم ساقه‌های گلدار آویشن شیرازی را در یک لیتر آب‌جوش دوازده دقیقه دم کنید. سپس

آب آن را صاف و شیرین کرده و در یخچال نگه‌دارید. هر روز پنج مرتبه و هر مرتبه یک فنجان از آن را بنوشید (حتماً فنجان پنجم قبل از خواب شب نوشیده شود)

* در صورتی‌که فشار خون نداشته باشید شب یک قاشق چای‌خوری پودر عصارهٔ شیرین بیان را در یک فنجان آب گرم بریزید و بنوشید.

* چهل گرم آب گشنیز تازه را با شکر شیرین کرده و قبل از خواب بنوشید.

* هنگام شام گشنیز تازهٔ پخته شده را با نان و ماست بخورید.

* پنجاه گرم گل بادرنجبویه را در یک لیتر آب بجوشانید و ده دقیقه هم آن را دم کنید. آب آن را صاف و شیرین کرده و هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک فنجان بنوشید (فنجان سوم بعد از شام‌باشد)

* سی گرم برگ و گل سیب زمینی را در یک لیتر آب بجوشانید، آب آن را صاف و بعد از شام شب بنوشید.

* پنجاه گرم پوست نارنج را خرد و در یک لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید و بیست دقیقه هم آن را دم و سپس صاف کنید. آب آن را با عسل شیرین کرده و در یخچال نگه‌دارید. هر شب قبل از خواب یک فنجان از آن را با نیم فنجان عرق بهار نارنج مخلوط کرده و بخورید.

* سی گرم برگ خرفه را دم کنید و آب آن را شب بعد از شام بنوشید.

* خرفه را بپزید و بعد چرخ کنید و شب با نان و ماست بخورید.

* پنجاه گرم گل و برگ بید مشک خشک را در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانید و ده دقیقه هم دم کنید. آب آن را صاف و شیرین کرده و هر صبح، ظهر و شب هر بار یک فنجان بنوشید. (فنجان سوم بعد از شام نوشیده شود)

پ

پادرد

درد پا ممکن است به علل زیر باشد:

۱ ـ گاهی بر اثر رماتیسم و درد مفاصل می‌باشد.

۲ ـ ممکن است بر اثر خستگی و راه رفتن زیاد عارض شود.

۳ ـ گاهی در اثر سرماخوردگی ممکن است عضلات و مفاصل دچار کوفتگی و درد شوند.

۴ ـ گاهی انتخاب یک کفش نامناسب ممکن است شما را دچار ناراحتی و درد پا کند.

هویج: آب هویج و زردک بهترین درمان بیماری قند و برای معالجهٔ درد پا مفید و مؤثر است.

شیرین بیان: ضماد برگ تازهٔ شیرین بیان برای بدبویی میان انگشتان پا و درد پا مفید و مؤثر است.

عسل: در مواقع شدت رماتیسم، نقرس، عرق‌النساء، پادردهای شدید و درد مفاصل روی یک قطعه تنزیب[1] مقداری عسل بمالید و روی پوست نهاده تا دو ساعت بماند. بعد آن را عوض کنید و ضمنا صبح ناشتا دو قاشق سوپ‌خوری عسل میل کنید.

روغن ریحان: آب ریحان را با روغن کنجد به جوشانید تا آب بخار شود، سپس روغن به دست آمده را به زانوها بمالید. دردپای شما تسکین خواهد یافت.

حنا: آن را با آب صابون به صورت خمیر درآورید و به زانوها به گذارید، درد را ساکت می‌کند.

---

۱. پارچهٔ سفید نخی نازک که از آن پیراهن می‌دوزند یا روی زخم و جراحت می‌بندند.

سوسنبر: اگر پاهای متورم، دردناک و خسته دارید، صد گرم برگ تازه یا خشک سوسنبر را در یک طشت آب گرم بریزید و دوازده دقیقه به گذارید دم بکشد. بعد پاها را در آن قرار دهید و با دست ماساژ داده بشویید.

گردو: مغز گردو مخلوط با زیره سیاه کرمانی که خوب ساییده شود همراه با عسل خمیری به دست می‌دهد که چنانچه آن را بر روی پاها بمالند درد را ساکت می‌کند.

آویشن: حمام آویشن مقوی است و استحمام با آن به اشخاصی که دچار رماتیسم و درد شدید پا می‌باشند توصیه شده است، زیرا جریان خون در زیر پوست را منظم می‌کند.

پانصد گرم آویشن را در کیسهٔ کوچکی بریزید و مدت یک ربع ساعت در مقدار لازم آب به جوشانید و بعد کیسهٔ محتوی آویشن و آب جوشیده آن را در وان حمام که دارای آب گرم است خالی کنید «درجهٔ آب گرم وان بین سی و پنج تا چهل درجه باشد». بیمار باید حدود بیست دقیقه لااقل در وان استراحت کند و بلافاصله از حمام بیرون آمده روی تختخواب خود دراز به کشد و روی خود را کاملا به پوشاند تا به خوبی گرم شود.

پیاز: ادرارآور قوی است و در بیماری‌هایی که مخصوصا احتیاج به ادرار زیاد هست مانند سنگ کلیه، حبس‌البول و روم ساق پا، ورم پروستات، درد مفاصل و رماتیسم مصرف آن مفید و مؤثر می‌باشد.

سیر: سیر جریان خون را به علت اثر تقویت کننده‌ای که بر روی عضلات قلب و پایین آوردن فشار خون دارد به کار انداخته و منظم می‌سازد. از طرفی دیگر خون را تصفیه می‌کند. پس مصرف سیر درمعالجه و درمان تمام بیماری‌هایی که در اثر بدی جریان خون و فشار خون پیدا شده است مانند: زیادی فشار خون، رماتیسم، التهاب مفاصل، سیاتیک، انواع ورم‌های ساق پا و واریس تجویز شده است.

گلابی: تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسیداوریک را به هر اندازه که باشد حل می‌کند و به همین جهت کسانی که مبتلا به نقرس، رماتیسم، درد مفاصل می‌باشند گلابی برای آن‌ها فوق‌العاده مفید است.

سیب: مصرف سیب را برای اشخاصی که مبتلا به درد مفاصل، رماتیسم مزمن و چاقی می‌باشند توصیه و تجویز شده است.

توت فرنگی: توت فرنگی مقدار زیادی اسید سالیسیلیک در خود نهفته دارد، بدین جهت بر روی کلیه‌ها و مفاصل اعمال قابل توجهی انجام می‌دهد. لذا برای درمان بیمارانی که دچار درد مفاصل می‌باشند توصیه می‌شود.

آب انگور: روزی سه لیوان کوچک آب انگور برای بیمارانی که دچار درد پا و مفاصل رماتیسم می‌باشند توصیه می‌شود.

کلم: سرشار از ویتامین آ، ب و ث می‌باشد. دارای پتاسیم، فسفر، آهک و مصرف آن برای اشخاص مبتلا به درد مفاصل و رماتیسم توصیه شده است.

سیب زمینی: سرشار از ویتامین ب، ث و دارای مواد چربی است. سالم و مغذی می‌باشد و مصرف آن برای اشخاصی که مبتلا به ورم و درد مفاصل یا باد مفاصل می‌باشند بسیار مفید و سودمند است.

باید توجه داشت هر دردی که در بندهای دست و پا ایجاد می‌شود درد مفاصل است و آنچه که در مفاصل (ران، کفل و نشیمن‌گاه) باشد آن را درد ورک نام نهاده‌اند و آنچه که از آن به طرف پا کشیده شود عرق‌النساء می‌گویند. دردی که در مفصل کعب پا یا انگشتان، مخصوصا شصت پا پیدا شود آن نقرس می‌گویند. در انتخاب کفش، وسواس به خرج دهید.

کفش‌های شما می‌تواند پاهایتان را بی‌قواره کند یا سالم و خوش حالت نگه دارد. سعی کنید حتی‌المقدور از کفش‌های تخت و بدون پاشنه استفاده کنید، زیرا به ستون فقرات و پاهای شما کمتر فشار وارد می‌آید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

به‌عنوان درمان نیز باید هر روز نیم‌مثقال قاریقون را بکوبید و با یک فنجان آب چغندر خام مخلوط کنید و بخورید.

* سورنجان، مقل‌ازرق، پوست هلیلهٔ زرد، ازوای زرد حزینه و هلیلهٔ سیاه از هر کدام پنج مثقال را نرم بسایید، بعد با کمی آب مرطوب کنید تا به‌صورت خمیر سفتی درآید، سپس قرص‌هایی به اندازهٔ یک عدد نخود درست کنید و صبح، ظهر و شب و هر مرتبه دو عدد میل کنید.

* هلیلهٔ سیاه، پوست هلیلهٔ زرد، خولنجان، سورنجان، آملهٔ مقشر، سنامکی، صبر زرد، زرمباد، گل محمدی، مخلصه، انقوزه، سکبینج، شاه‌تره، زیرهٔ سیاه، رازیانه و ریوند چینی از هر کدام ده گرم، همه را مخلوط کرده و نرم بسایید، بعد با کمی آب مرطوب کرده و به‌صورت خمیر سفتی درآورید و قرص‌هایی به اندازهٔ یک عدد نخود بسازید و صبح، ظهر و شب و هر مرتبه دو عدد میل کنید.

* مقداری عسل را روی یک قطعه تنظیف بمالید و روی موضع گذارید و هر دو ساعت یک‌بار عوض کنید و هر روز صبح ناشتا دو قاشق سوپ‌خوری عسل نیز میل فرمایید.

* صد گرم برگ سوسنبر را در یک تشت آب‌جوش دم کنید و تا گرم است پاها را در آن قرار دهید و خوب مالش و ماساژ دهید. این کار را لااقل در هفته یک روز انجام دهید.

یک نسخه برای درد ورم مفاصل پا: یک عدد سیر که کاملا کوبیده شود، یک مشت برگ مامیران، دو مشت برگ و ساقهٔ گزنه، برگ و ساقه ریشه بیدگیاه یک مشت، گل اسپیره یک مشت گل و برگ آلالهٔ تلخ. این گیاهان را در یک ده لیتر آبَ داغ خیس و دم کند و پاها را به مدت هشت دقیقه در آن حمام دهید.

پروستات

احتباس ادراری

تقریبا یک سوم مردان زمانی که به سن پنجاه سالگی می‌رسند، دچار ورم پروستات می‌شوند. غدهٔ پروستات عضو تناسلی مرد است که مایع پرستاتیک را ترشح می‌کند. غده پروستات در پایه یا گردن کیسه مثانه قرار گرفته است. در این بیماری فاصله ادرار مخصوصا در شب‌ها زیاد می‌شود و دردهایی در پایین کمر احساس می‌شود. اگر خارج شدن ادرار به سختی انجام گیرد و ادرار خارج نشود، بیماری اورمی پیدا می‌شود. پرستات غدهٔ آخر تناسلی مربوط به ادرار است که مجرای منی از آن عبور می‌کند. علت ورم پرستات به خوبی روشن نشده است و به نظر نمی‌رسد که ظهور این بیماری مربوط به فعالیت‌های تناسلی یا عفونت‌های غده‌های جنسی باشد. در حقیقت پرستات بیش از هر عضو دیگری در بدن دارای فلز و روی است. مردانی که قسمت زیادی از تغذیه خود را از آرد سفید و هیدرات دوکربن‌های خالی از روی ترتیب می‌دهند مبتلا به این بیماری می‌شود.

احتباس ادراری حاد مرحلهٔ دردناکی است که خوشبختانه با سونداژ مثانه از طرف پزشک آرامش خواهد یافت. احتباس ادراری ممکن است ابتدای کلیوی یا مثانه‌ای مهمی را مخفی سازد. پس از آنکه بیمار در ادرار کردن احساس بی‌اختیاری کرد، مثلا مثانه مُتَّسِع[1] به حال خود ماند و از ادرار پر و لبریز می‌شود، ادرار قطره قطره خارج می‌شود. در این حالت مثانه تا حد ناف قابل لمس است. این اتساع بسیار وخیم وی باشد، زیرا ادرار بند آمده بر روی کلیه‌ها اثر می‌گذارد و فرمان تخلیه بسیار تدریجی و چندین ساعت به درازا می‌کشد. ورم پرستات بیشتر در اثر حبس‌البول می‌باشد، بنابراین باید از میوه‌ها و سبزی‌هایی که مدر و دارای خاصیت بازکنندگی مجاری ادرار می‌باشند، استفاده کرد.

---

۱. جامی فراخ، گشاد شونده.

ادرار خاصیت اسیدی دارد و چنانچه دفع نشود، ایجاد زخم، نارسایی و بیماری‌های بسیار می‌کند. مخصوصا اگر وارد مجرای دفع شده باشد و از این جهت بعد از تخلیه ادرار هم باید بقایای آن را هم که در مجرا مانده است تخلیه کرد و به همین دلیل است که سفارش شده در حال ایستاده بول نکنید.

درمان

انجیر: آن را در آب بخیسانید و هر روز صبح ناشتا یک فنجان از آب آن را میل کنید.

پیاز: ادرارآور قوی است و در بیماری‌هایی که مخصوصا احتیاج به ادرار زیاد هست مثل پرستات مصرف آن مفید می‌باشد.

توت فرنگی: برگ و ریشهٔ بوتهٔ توت فرنگی سرشار از تانن است و به همین جهت قابض، تلخ، مدر و اشتهاآور است. جوشانده یا دم کردهٔ آن برای انسداد[1] مجاری ادرار بسیار سودمند است.

آقطی: جوشاندهٔ گل‌های آقطی به مقدار پانزده تا سی گرم در یک لیوان آب دارویی بسیار ممتاز برای معالجه و درمان حبس‌البول است.

شاه‌تره: دم کردهٔ شاه‌تره یک قاشق دسرخوری در یک فنجان آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنند و روزی دو یا سه فنجان میل کنند. برای معالجه درمان حبس‌البول مفید است.

اسفناج: مخلوط آن با روغن بادام شیرین برای معالجه انسداد مجاری ادرار مفید است.

گل خطمی: بیست تا سی گرم گل خطمی را در یک لیتر آب به جوشانید و دم کنید، برای باز شدن مجرای ادرار مفید است.

ترب: ترب و تخم آن ادرار را زیاد می‌کند، مطبوخ برگ ترب بهترین درمان بند آمدن آن است.

انگور: دم کردهٔ برگ انگور فرنگی به مقدار سی تا پنجاه گرم با یک لیتر آب ادرارآور است و مصرف آن به مقدار دو یا سه فنجان در روز برای بیماران مبتلا به حبس‌البول توصیه می‌شود.

برگ باباآدم: برای حبس‌البول و انسداد مجرای ادرار توصیه می‌شود.

سکنجبین ساده: صفرا بر و مدر است.

روغن بادام: ادرارآور بسیار قوی است.

مرزه: گل مرزه به مقدار دو مثقال همراه با سرکه و نمک ادرارآور بسیار قوی می‌باشد.

بارهنگ: جوشاندهٔ برگ بارهنگ ادرارآور است، بیست و پنج گرم برگ خشک بارهنگ را در نیم لیتر آب سه دقیقه به جوشانید و پانزده دقیقه دم کنید. بعد آن را صاف کنید و با عسل شیرین کرده و هر

---

۱. بسته شدن، بندآمدن.

روز پنج فنجان از آن بنوشید.

عسل: بهترین ضدعفونی کنندهٔ مجرای ادرار است.

جعفری: دم کردهٔ ریشه‌های جعفری ادرارآور است. مقدار مصرف آن بیست گرم ریشهٔ جعفری در نیم لیتر آب جوش می‌باشد.

شالک: جوشاندهٔ جوانه‌های درخت شالک ادرارآور کاملی است. مقدار مصرف آن چهار فنجان در روز است.

شیرین بیان: جوشاندهٔ شیرین بیان ادرارآور است. اختلالات مثانه را تسکین داده، برطرف می‌سازد و خروج ادرار را آسان می‌کند.

کاهو: اثر نیکویی در باز کردن مجرای ادرار دارد.

دم کردهٔ برگ انگور: برای درمان حبس‌البول به کار می‌رود.

لیمو: از آب لیموی تازه برای جلوگیری از عفونت استفاده کنید.

گل طاوسی: سی گرم گل طاوسی را در یک لیتر آب به جوشانید و دم کنید، برای درمان حبس‌البول استفاده کنید.

گل نسترن: کسانی که دچار حبس‌البول شده‌اند باید پنجاه گرم گوشت میوهٔ گل نسترن را که تازه یا خشک شده باشد در یک لیتر آب جوش دوازده دقیقه دم کنند و بعد آن را صاف کنند همراه با شکر روزی سه فنجان از آن را میل کنند.

گیلاس: جوشاندهٔ دم گیلاس یکی از بهترین داروهای ادرارآور طبیعی است و برای ورم مجاری ادرار بسیار مفید است.

مارچوبه: بیست تا سی گرم ریشهٔ خشک مارچوبه را با نیم لیتر آب سرد در ظرفی بریزید و روی آتش به گذارید تا به جوش آید و پنج دقیقه غل غل کند. سپس آن را از روی آتش بردارید و به گذارید ریشهٔ مارچوبه خوب خیس بخورد و هر زمان میل داشتید سه تا پنج فنجان از آن را در طی شبانه روز میل کنید.

هویج: ریشه‌های خشک هویج را در یک لیتر آب به جوشانید و دم کنید. بعد آن را صاف کرده و هر روز سه فنجان از این جوشانده را قبل از غذا بنوشید. جوشاندهٔ هویج وحشی ادرارآور است.

تخم خربزه، تخم گرمک، تخم خرفه، مغز پنبه دانه، تخم کدو و تخم خشخاش را به صورت دم کرده میل کنید.

تخم کدو: به طور کلی تخمه‌ها دارای پروتئین، ویتامین و املاح معدنی می‌باشند. تخمه کدو غـده

پرستات را تقویت و در نتیجه توانایی مردی را حفظ می‌کند.

پوارو یا تره فرنگی: پوارو دارای اسانس سولفوآزوته باشد و از لحاظ خاصیت ادرارآوری مدر بسیار خوبی است که در معالجهٔ بندآمدن ادرار و اوره خدمات گرانبهایی را انجام می‌دهد.

گل مرزه: دو مثقال همراه با سرکه و نمک میل کنید، بسیار مؤثر است.

رازیانه: تخم رازیانه با نقل بادیان، تخم زیرهٔ سبز، زیرهٔ سیاه تشکیل چهار تخم گرم را می‌دهند که خاصیت آن این است که ادرارآور و اشتهاآور است.

لعاب به دانه، لعاب اسفرزه، شربت بنفشه، شربت تخم مرو و شربت عناب از هر کدام که مایلید صبح و شب با شکر بیاشامید.

ریشهٔ دندان شیر، باقلا، شکوفهٔ درخت سیب، مرزنجوش، بادمجان، مرزه و گل همیشه بهار از جمله داروهای مدر می‌باشند که برای بیماری پروستات بسیار مفید می‌باشند.

آب جوشاندهٔ جو، آش جو، مغز خیار، لیمو شیرین، آب هندوانه و امثال آن را مصرف کنید.

گاهی ممکن است حبس‌البول به دلیل روییدن گوشت زاید در مجرا باشد که این مورد با عمل جراحی برطرف می‌شود.

پیوره و پیلهٔ دندان

پیوره

پیوره یکی از بیماری‌های عفونی دندان‌ها است، به نحوی که پای دندان‌ها را چرک فرا می‌گیرد و بیمار در لثه‌های خود احساس درد می‌کند. مرتب از پای دندان‌ها خونابه می‌آید و دهان بدبو و عفن می‌شود.

مبتلایان به پیوره باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه کنید، زیرا این بیماری به سرعت تمام دندان‌ها را فراگرفته و ممکن است منجر به کشیدن تمام دندان‌ها شود.

علت آن از نظر محل اباژنژیویت یا التهاب لثه تارتر یا درد دندان و عدم رعایت بهداشت دندان و در رشد زمینهٔ دهانی برای میکروب است.

علامت اولیهٔ پیوره خونریزی لثه‌ها خصوصا هنگام مسواک کردن دندان‌ها پس از دوره‌ای از قرمز و سوزش لثه‌ها می‌باشد. به تدریج در سطح الوئول‌ها، کیست‌ها و محفظه‌های کوچکی پر از چرک تشکیل و کم کم زیاد می‌شوند. فشار بر روی لثه به بیرون آمدن چرک مایل به رنگ زرد مخلوط با

خون منجر می‌شود.

در نتیجه عفونت حاد و راه یافتن میکروب به بدن احتمال پیش آمدن نفریت، رماتیسم حاد مفصلی بیماری‌های قلبی و اندوکاردیت نیز می‌رود.

دندان‌ها احتیاج زیادی به آهک دارند، وانگهی خونی که در لثه و دندان‌ها وجود دارد باید از لحاظ آهن قوی باشد، بدون آهن و آهک دندان‌ها نمی‌توانند سالم باشند.

توصیه می‌شود عصرانه یک فنجان آب زرد پنیر را با یک لیوان آب پرتقال یا تو سرخ صاف کنید و بعد آن را غرغره کنید.

درمان خونریزی لثه‌ها و دیگر بیماری‌های دهان

ویتامین ث به مقدار کافی در آب پرتقال و کلم وجود دارد. لذا مصرف روزانه یک لیوان آب پرتقال یا نصف کلم توصیه می‌شود.

گل و پوست انار: سی گرم پوست انار را در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه به جوشانید و با این جوشانده دهان را مضمضه کنید. لثه‌ها را محکم و از خونریزی آن جلوگیری می‌کند.

رژیم آب پرتقال: رژیم آب پرتقال بهترین راه معالجه و مبارزه با عفونت دهان، دندان و جلوگیری از پیوره شدن آن می‌باشد.

این دستور برای جلوگیری از اقسام ناراحتی‌های دهان و دندان مفید است:

روزی چهار تا پنج مرتبه آب سرد در دهان کرده و غرغره کنید، با انگشت سبابه محکم به لثه‌ها به کشید که لزجیت و لیزی پای دندان از بین برود و به نحوی این عمل؛ یعنی انگشت را محکم به لثه‌ها کشیدن را تکرار کنید که صدای جیرجیر لثه‌ها را بشنوید. این عمل اگر ادامه یابد هرگز بن دندان‌ها و لثه‌ها شما مریض نخواهند شد.

پوست تخم مرغ: آن را خوب بسایید و به لثه‌ها بمالید، چون پوست تخم مرغ دارای مواد آهکی می‌باشد، در شفای دندان مؤثر است.

نمک: برای دندان‌ها و محکمی لثه‌ها نمک از هر دارویی بهتر است، بعد از هر غذا لثه‌ها و دندان را با نمک و انگشت مسواک کنید.

یک دستور: برای جلوگیری از چرک و بهبودی پیوره تا به دندان پزشک مراجعه شود: سعدکوفی، سماق، گل سرخ، جفت، پوست انار شیرین، مازو، گل ارمنی و پوست هلیلهٔ زرد از هر کدام به مقدار مساوی به کوبید و شب‌ها بعد از غذا به بن دندان‌ها به پاشید و به خوابید و صبح دهان را پاکیزه با آب

سرد و جوش شیرین یا نمک بشویید. از چرک ریزی دندان جلوگیری می‌شود.

سماق: آن را با گلاب مخلوط کرده روزی سه بار دندان‌ها را شستشو دهید.

سنجد: پوست سنجد را به جوشانید و آن را صاف کنید. سپس آب آن را پای دندان‌ها در دهان نگهدارید، ریشهٔ دندان‌ها محکم خواهد شد.

گردو: پوست سبز روی گردو را خشک کنید، خوب آسیاب کرده و به لثه‌ها بمالید.

جوش شیرین: همه روزه دهان را با بی‌کربنات دوسود (جوش شیرین) بشویید.

عفونت و بوی دهان اگر در اثر حرارت بود، با آبغوره دندان‌ها را ماساژ دهد و غرغره کنید و این کار تا پنج روز ادامه دهید.

گشنیز: جویدن گشنیز تازه برای برطرف شدن بوی بد ناشی از عفونت دهان مفید است.

گل بنفشه: جوشاندهٔ گل خشک بنفشه را تهیه کنید و هر روز دوبار دهان را با آن حمام دهید. تحریکات لثه‌ها را متوقف می‌کند، آن‌ها را محکم می‌سازد و در نتیجه دیگر دچار خونریزی لثه نخواهید شد.

تمشک: جوشاندهٔ برگ‌های خشک تمشک به عنوان حمام دهان دوبار در روز خونریزی لثه‌ها را قطع کرده آن‌ها را محکم و سالم می‌کند.

خشخاش: جوشاندهٔ پوست خشخاش برای درمان ورم لثه‌ها مفید و مؤثر است.

زیتون: اگر لثه‌های شما پایین می‌آید و رفته رفته ریشهٔ دندان‌های شما ظاهر می‌شود، صبح و شب بعد از شستشوی دهان و دندان خود کمی روغن زیتون را به انگشتان خون بمالید و لثه‌ها خود را با آب ماساژ دهید و محکم به آن بمالید، این کار آسان و این دوای ساده لثه‌ها شما را سالم و محکم خواهد کرد.

رازیانه: تخم رازیانه، نقل بادیان، تخم زیرهٔ سبز، زیرهٔ سیاه را به اندازهٔ مساوی به کوبید و با هم مخلوط کنید و به همان اندازه زغال چوب تبریزی و زغال چوب درخت گنه گنه یا بید را کوبیده به آن اضافه کنید و آن را به شکل گرد نرمی درآورید. اگر دندان‌ها را با این گرد بشویید مینای دندان پاک و لثه‌های شما محکم خواهد شد.

توت فرنگی: برگ‌های تازهٔ توت فرنگی را اگر له کنند ضمادی به وجود می‌آورد که برای انواع اولسرها مفید است و چنانچه آن را خشک کنند، بهترین گرد دندان به دست می‌آید.

لیمو: برای اینکه دندان‌هایی سفید و سالم داشته باشید، هر هفته یک بار آن‌ها را با آب لیموی تازه مسواک بزنید. اگر هر شب با نصف یک لیموترش دندان‌های خود را ماساژ دهید و آن را بر روی لثه‌ها

بکشید، لثه‌های شما دچار عفونت نخواهند شد.

هویج: هویج برای حفظ و نگهداری دندان‌ها مخصوصا دندان‌هایی که دیر در می‌آیند مفید و مؤثر است.

نارون کوهی: با جوشاندهٔ پوست و برگ نارون کوهی لثه‌ها را ماساژ دهید.

توصیه: به طور کلی برای حفظ دندان‌ها و لثه‌های خود می‌توانید از میوه‌ها و سبزی‌هایی که سرشار از ویتامین ث می‌باشد، استفاده کنید.

آب پرتقال، گل کلم، آب گریپ فروت، توت فرنگی، برگ شلغم، کلم برگ، فلفل سبز، کلم دلمه‌ای، طالبی، اسفناج، آب گوجه فرنگی، آناناس تازه، نارنگی، لیمو و برگ چغندر.

پیله دندان

پیله و چرک زیر دندان در اثر کثیفی خون و غلبهٔ صفرا است و باید خون را تصفیه کرد تا مرض فروکش شود. در این باره باید عجله کرد، زیرا ممکن است کیسهٔ چرک زیر دندان به ترکد و انسان بخورد و متوجه هم نشود و بعد ناراحتی شدید احساس کند.

چرک زیر دندان اگر با خون مخلوط شود، بدن انسان مثل اشخاص کهیردار دانه‌های قرمز ریز دانه دانه در تمام بدن هویدا می‌شود و گاهی لای انگشتان شبیه به گال خارش شدید می‌کندو گاهی ناراحتی توأم باتب و سرگیجه به شخص بیمار دست می‌دهد.

دستور: قدری کتیرای گل دستچین سفید را روی دهانه و موضع آب کشیدگی و سر پیلهٔ دندان بگذارید و بخوابید تا صبح چرک سرباز می‌کند و خارج می‌شود.

نشاسته: آن را بپزید و داغ داغ داخل دهان نگهدارید، این عمل را ادامه دهید تا پیله سر باز کند.

گل خطمی: همراه با گل بابونه و ریشهٔ خطمی و شاه‌تره به جوشانید، صاف کنید و هر صد گرم آب، سه گرم اسیدبوریک اضافه کرده پای دندان‌ها نگهدارید و غرغره کنید پیلهٔ دندان سر باز می‌کند.

آب اکسیژنه: ده گرم آن را در بیست و پنج گرم آب مخلوط و غرغره کنید.

لپه باقالی، نخ قند، سریش و کتیرا به مقدار مساوی خوب به سایید و به روی لثه بگذارید.

انار: پوست انار را خوب بسایید و به روی لثه به پاشید. پیله دندان سر باز خواهد کرد. در زمان پیله داشتن دندان کشیدن آن بسیار اشتباه می‌باشد و ممکن است کیسهٔ چرک ترکیده، پاره شود و با خون مخلوط شود. بعدا شخص دچار عوارض آن شود.

پیاز: خوردن پیاز استخوان بندی و دندان‌ها را محکم کرده و از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند.

انجیر: برای آبسه[1] دندان باید نصف انجیر را در آب یا شیر بپزید و آن را روی آبسه بگذارید.

نشاسته و کتیرا: برای رفع پیله و آبسه دندان قدری سریش و نشاسته کتیرا را نرم به کوبید و بر روی تنزیفی به گذارید و روی آبسه دندان قرار دهید.

میخک: اگر میخک را در لیمو فرو کنید و آن را در کوره بگذارید تا خشک شود و سپس آن را بکوبید و نرم کنید تا به شکل گرد درآید، بهترین گرد دندان شویی را تهیه کرده‌اید. دندان‌های شما را سفید و براق می‌کند، لثه‌ها را قوی و محکم می‌گرداند.

گل شقایق: آن را به صورت ضماد در مورد معالجهٔ آبسهٔ دندان به کار می‌برند.

برای استحکام دندان‌ها: فوفل یک گرم، سعدکوفی یک گرم، سماق دو گرم و گل سرخ دو گرم آن‌ها را بکوبید و الک کنید و بر دندان بمالید.

مریم گلی: سی تا چهل گرم برگ خشک مریم گلی را در یک لیتر آب مدت ده دقیقه به جوشانید این جوشانده برای شستشوی دهان وقتی که زخم داشته باشد یا تورم لثه‌ها یا وقتی مبتلا به برفک شده باشیم فوق‌العاده مفید است.

نارون کوهی: با جوشاندهٔ پوست برگ و برگ نارون کوهی دهان را شستشو دهید.

پیری زودرس

پیری زودرس نتیجهٔ سکون غدد مترشحه داخلی یا نتیجه بدی کار بعضی از آن‌ها می‌باشد. پیری نتیجه سستی و شکنندگی استخوان‌ها است که از کمبود غذایی حاصل می‌شود.

شما دارای یک جهاز غددی هستید که مرکب است از غدد بزاقی که آب دهان از آن مترشح می‌شود. غدد کلیوی که محل تصفیه خون و ترشح ادرار است و کبدی که صفرا از آن مترشح می‌شود. علاوه بر این غدد که ترشحات آن‌ها ممکن است به چشم دیده شود، غدد دیگری از قبیل غدد نخاعیه، بالای کلیوی و بیضوی هست که ترشحاتی موسوم به هورمون دارند که از ترکیب این ترشحات اغلب بی‌اطلاع هستید، ولی عمل، قدرت و تواناییشان بَه خوبی واضح و معلوم است.

این ترشحات که داخل بدن می‌شوند دارای اهمیتی اساسی و فوق‌العاده زیادی می‌باشند، سلامت، نیروی حیاتی، مزاج، طول عمر و همهٔ اینها وابستگی به آن‌ها دارد.

پیری از آن روز شروع می‌شود که این غدد مترشحهٔ داخلی بد کار کند. غدد مترشحهٔ داخلی در اثر

۱. ماده، ورم عفونی در نقطه‌ای از بدن، دمل.

مسمومیت بدن از بین می‌روند و خراب می‌شوند.

پیری نتیجهٔ مسموم شدن خون و سمی مزمن و تصاعدی است. منابع مسمومیت متعدد است: یکی عدم پاکیزگی بدن، دیگری غذای ناسالم و تنفس غیرکافی است که مانع تصفیه کامل خون می‌شود. همچنین انزوا، گوشه‌نشینی و ورزش نکردن که موجب تولید پیه می‌شود و دیگری الکلیسم، سیفیلیس و یبوست است که به قدری شایع می‌باشد که معمولا بدان توجه ندارند. دیگر از منابع مسمومیت بدن به همان عنوان معایب روحی است از قبیل غضب، کینه، حسد، غبطه، ترس و اضطراب.

مسلم است که اختلالات شدید غده‌ها، سوخت‌وساز (متابولیسم) کلسیم را در زندگی آن‌ها به هم می‌زند، ولی این وضع علت اصلی سستی و شکنندگی استخوان‌ها نیست، قسمت‌های غضروفی استخوان‌ها احتیاج به ویتامین ث دارند.

همچنین ویتامین آ برای عملکرد تجدید و ترمیم استخوان‌ها لازم است. ویتامین ث به منزلهٔ جرقهٔ برقی است که در ماشین بدن تولید احتراق می‌کند. گوشت، پوست، خون و تمام سلول‌های بدن ما دایما در تغییرند؛ یعنی می‌سوزند و جای خود را به سلول‌های جوان می‌دهند. حال اگر این جرقه‌ها نرسند و این سلول‌ها نسوزند، در همان جایی که هستند خواهند مرد. این سلول‌های مرده هستند که حالت نرمی و ارتجاعی پوست و عضلات را از بین می‌برند و باعث تصلب شرایین و فشارخون می‌شوند. وجود همین سلول‌های مرده است که بدن را مستعد ابتلا به امراض عفونی می‌کند. قند سوخت بدن انسان است، تمام نشاسته‌ها تبدیل به قند می‌شوند و با کمک ویتامین ث می‌سوزند، اگر این جرقه نباشد قند نمی‌سوزد و روی دستگاه‌های تنظیم کننده خود فشار می‌آورد و آن دستگاه را از کار می‌اندازد و همین امر سبب می‌شود که انسان مبتلا به مرض قند شود.

بیماری دیگری هم وجود دارد که آن را اسکوربوت می‌نامند، علامت آن ورم لثه و خونریزی آن است. این بیماری را برای اولین بار در ملوانانی دیدند که مدت‌ها در وسط دریا بوده و از خوردن میوه و سبزیجات تازه محروم بودند.

درمان

جوانهٔ جو: در جو که تازه سبز شده انسولین گیاهی به مقدار زیاد وجود دارد که قند خون را پایین می‌آورد، خوردن ماءالشعیر طبّی، همچنین جو خیس کرده معده و روده‌ها را پاک و ضدعفونی کرده و پیری را درمان می‌کند و از ابتلا به مرض قند جلوگیری می‌کند.

منابع ویتامین ث: این ویتامین در شیر، مرکبات مخصوصا لیموترش، گل کلم، کلم پیچ، کلم قمری، جگر، فلفل سبز، طالبی، اسفناج، توت فرنگی، آناناس، شلغم، گوجه فرنگی، زرشک، تمشک، هویج، مارچوبه، سیب زمینی، هلو، نخود سبز، سیب، موز، ریواس، ذغال اخته، خربزه، شاهی، تره، توت سیاه، شاه توت، کاهو، تمرهندی، آلبالو، گیلاس و انار پیدا می‌شود.

اسفناج: داروی حقیقی مجاری دستگاه گوارش است که به خوبی آن مجاری را پاک می‌کند و داروی ملینی است برای اشخاصی که دچار یبوست هستند.

آب لیمو با عسل: مخلوطی از آب لیموی تازه و عسل تهیه کنید و به دستان خود بمالید. محلولی از آب لیموی تازه را اگر گاه گاه به صورت خود بمالید، پوست شما باز و روشن می‌شود. لطافت و تازگی پیدا کرده و چین‌های آن برطرف می‌شود.

پرتقال: حتی اگر چندین پرتقال در روز خورده شود، ترشی‌های آلی آن به طور کلی سوخته و نیروی کافی به انسان می‌دهد.

انگور: انگور یا کشمش غذایی است که هضم آن برای انسان بسیار آسان است، زیرا قند انگور بدون تغییر وتبدیل وارد خون می‌شود و بدن برای هضم آن زحمتی ندارد. انگور مقدار اوره را نیز پایین می‌آورد.

روغن کنجد: از امام صادق (ع) نقل شده است: «بهترین خورش‌ها روغن کنجد است، برای مردمی که سنین عمرشان از پنجاه بگذرد روغن کنجد مایه توانایی و نشاط خواهد بود.»

ریحان: از امام جعفر صادق (ع) منقول است: «ریحان کوهی سبزی انبیا است، طعم گوارا دارد. مسامات بینی را باز می‌کند و به نفس عطر می‌بخشد و رنج‌های درونی را برطرف می‌سازد.»

شربت مشک: معده را تقویت می‌کند و امراض بلغمی را مداوا کرده برای پیران بسیار سودمند است.

سیب زمینی ترشی: سرشار از ویتامین‌های آ و ث می‌باشد. سیب زمینی ترشی به کودکانی که دیر رشد می‌کنند و به پیرمردان برای اینکه خوابشان زیاد شود توصیه شده است.

سیر: سوپ سیر صبح ناشتا سوءهضم را به کلی شفا خواهد داد. سیر دارای اسانس گوگردی، سیلیس و ید می‌باشد. دستگاه بدن را در مقابل بسیاری از بیماری‌ها حفظ کرده و تندرستی کامل جسم را تا سن کهولت نگه می‌دارد.

پیاز: پیاز به واسطهٔ گوگردی که دارد برای خون عامل ضدعفونی کننده است، پیاز به تخلیه سموم بدن کمک بسیار مؤثر می‌کند.

پوست و بیماری‌های آن

بیماری‌های پوست متعدد و دارای خواص گوناگونی می‌باشند که ممکن است علامت یک بیماری درونی باشد که دارای تظاهرات پوستی است یا با مبدأ خارجی و خطرناک باشد و پس از آن به داخل انتشار یابد. همچنین ممکن است ارثی یا در اثر نوع کار و پیشه به وجود بیاید.

توجه کنید که هیچ قسمتی از بدن نمی‌تواند بدون یک غذای خوب و کامل زنده بماند، پوست هم از این قانون مستثنی نیست. پوست بعضی از نواحی بدن نازک و روی قسمت‌های دیگر مثل کف پا کلفت می‌باشد.

اولین طبقه یا طبقهٔ خارجی پوست دایما تجدید و ترمیم می‌شود. این همان قسمتی از پوست است که در معرض دید قرار دارد. همه زیبایی پوست شما نیز بستگی به همین طبقه دارد. امراضی که در پوست خصوصا پوست صورت تولید می‌شوند همان طور که ذکر شد زیاد می‌باشند و ما در این قسمت به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنیم: کک مک، برص، جوش صورت و غرور جوانی، کهیر، سالک، میخچهٔ پا، زگیل، ترشح زیاد عرق، چاک و ترک لب، خال، لکه‌های جلدی، از دست دادن طراوت و شادابی پوست.

کک مک

این بیماری در اثر اختلاف عمل رنگ سازی سلول‌های رنگ ساز که ملانوپلاست نام دارند به وجود می‌آید. کار ملانوپلاست ساختن ملانین یا رنگ دانه است. ملانین نوعی مادهٔ رنگی است که فقط بر اثر اکسیداسیون‌های شدید بی‌رنگ می‌شود. تعداد ملانین‌ها در سیاه پوستان بیشتر از همه و در اشخاص سبزه زیاد و در سفیدپوستان کم می‌باشد.

درمان

چلتوک: پوست برنج حاوی انواع ویتامین‌های ب می‌باشد و بهترین درمان بیماری کک مک است. مصرف آن به صورت جوشانده یا آسیاب شدهٔ آن در غذا می‌باشد.

زرده تخم مرغ با زیتون: مخلوط روغن زیتون و زردهٔ تخم مرغ را روزانه سه بار به صورت بمالید، مفید و مؤثر است.

لوبیا: لعاب لوبیا برای اشخاص سفید پوست قبل از رفتن در معرض تابش آفتاب مفید و مؤثر است. کافی است صورت خود را با لعاب لوبیا کمی چرب کنید.

برنج: مقداری برنج چمپا را بدون نمک پخته و تا یک هفته هر روز صبح و شب به صورت بمالید و کاملا ماساژ دهید.

زنبق سفید: گل این گیاه را خرد کرده و همراه با روغن زیتون تازه در شیشه‌ای بریزید و درب آن را ببندید و به مدت ده روز در معرض تابش نور خورشید قرار دهید، سپس آن را صاف کرده و مصرف کنید.

جوهر لیمو: آن را آسیاب کنید تا نرم شود. سپس در آب جوش بریزید و به صورت بمالید. این عمل را روزانه تا پنج بار تکرار کنید. مصرف و خوردن آب لیمو نیز در رفع این بیماری بسیار مؤثر است.

گلنار: گل درخت نر انار را گلنار می‌نامند. آن را بکوبید و با کف دریا[۱] که کوبیده شده مخلوط کرده و در آب لیمو حل کنید و به پوست صورت بمالید.

نسخه: گل خطمی سفید را نرم به سایید، سپس آن را با ماست ترش مخلوط کرده و روزانه سه مرتبه به صورت بمالید و به گذارید آن قدر بر روی صورت بماند تا کاملا خشک شود. سپس با آب لیمو پوست را شستشو دهید. کمک مؤثری برای رفع این بیماری خواهد بود.

انجیر: انجیرتازه را که از درخت می‌کنند شیرابهٔ سفید رنگ مفیدی از انتهای دم آن بیرون می‌آید. این شیرابه را به صورت بمالید، مفید و مؤثر خواهد بود. البته توجه داشته باشید که پوستتان به این شیرابه حساسیت نداشته باشد.

پوست میوه‌جات: پوست میوه‌جات تازه مثل پرتقال، نارنگی، خیار، نارنج و پوست سفید هندوانه از هر کدام در دسترس بود تازه تازه به صورت بمالید.

جعفری: یک دسته جعفری را در یک چهارم لیتر آب به جوشانید، سپس این جوشاندهٔ نیم گرم را به پوست صورت به مالید و ماساژ دهید. در رفع این بیماری مؤثر خواهد بود.

ریحان: تازه آن را بکوبید تا شیره یا آب آن خارج شود. این شیره را به صورت بمالید و در معرض تابش خورشید قرار دهید.

توصیه: تا برطرف شدن کک مک از خوردن گوشت، چربی، کشمش، خرما، پسته، سرکه، تخم مرغ، تخمه و همچنین جویدن آدامس خودداری کنید.

---

۱. صدف یکی از نرم تنان دریایی است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* کف دریا را نرم بسایید و در سرکه یا آب‌لیمو خمیر کنید و اقلاً تا چهل روز، روزی یک تا سه‌بار به صورت بمالید، نافع است.

* محلول اسیدبوریک ۱۰٪ را به پنبه آغشته و پوست صورت را با آن ماساژ دهید.

* زردهٔ تخم‌مرغ را با روغن زیتون روزی سه‌بار به صورت بمالید، بهبود می‌یابد.

* برنج پخته را یک تا چهار روز، همه روزه، صبح و شب به صورت بمالید و پوست صورت را کاملاً ماساژ دهید.

* پوست خیار تازه یا پوست هندوانهٔ تازه را بر روی صورت بیندازید، نافع است.

* جوهرلیمو (اسیدسیتریک) را نرم ساییده، بعد در آب جوش بریزید و به صورت بمالید. این عمل را روزی پنج‌بار، صبح، قبل از ظهر، ظهر و عصر و موقع خواب تکرار کنید.

* اکسید دو زنگ دو گرم، رزرسین دو گرم، اسید سالسیلیک ۴ گرم، پرپستی پلان دو گرم، گلاب ده گرم و روغن بادام شیرین پنجاه گرم، همه را مخلوط کرده، روزی سه‌بار به صورت بمالید تا تمام شود، آنگاه کک‌ومک مرتفع خواهد شد.

* انجیر تازه را که از درخت بکنید، یک شیرهٔ سفیدی از دُم آن بیرون می‌زند که به شیرهٔ انجیر مشهور است، آن را هر روز به صورت بمالید، نافع است.

* هر روز مامیران را با عسل یا سرکه مخلوط کرده و به صورت بمالید.

* هر روز مخلوط خولنجان کوبیده را با روغن زیتون بمالید.

* روزی سه‌بار گل خطمی ساییده شده را با ماست ترش آن‌قدر به صورت بمالید که خودش خشک شود و پس از آن با آب‌لیمو بشویید تا ماست‌ها تمیز شوند.

* شش مثقال کندش ساییده را با آب‌لیمو مخلوط کنید و هر شب بمالید.

* شاخ و برگ سماق را بجوشانید و هر شب به‌صورت مرهم بر آن ضماد کنید.

* هر شب بورهٔ ارمنی را با گوشت خربزه مخلوط کرده و بر آن ضماد کنید.

* هر شب مغز تخم خربزهٔ کوبیده را با موز مخلوط کنید و روی آن بمالید.

* شب‌ها ضماد سرکه بمالید و یا ترب کوبیده را با عسل مخلوط کنید و روی آن بگذارید و یا آب ترب را با عسل روی آن بمالید.

* زردهٔ تخم‌مرغ را با روغن زیتون روزی سه‌بار به صورت بمالید، بهبود می‌یابد.
* هر شب آب ترب را با سرکه و کندر مخلوط کنید و به صورت بمالید.
* هر شب اسفناج کوبیده را با روغن زیتون مخلوط کرده، روی صورت اندازید و صبح بشویید. ریشهٔ سوسن را بجوشانید و با آب آن صورت را بشویید.
* اول صورت را با صابون بشویید و خشک کنید و بعد گوجه‌فرنگی را ورقه‌ورقه کرده و روی صورت بچسبانید و پس از یک ساعت استراحت، با آب صورت را بشویید و چند روز این کار را انجام دهید.
* هر روز آب‌لیمو بخورید و هر شب گل زردچوبه راروی آن بمالید.
* ریشهٔ سوسن را بجوشانید و با آب آن روزی دوبار صورت را بشویید.
* شب‌ها پس از شستن صورت با صابون و خشک کردن آن، آب تمشک تازه را بگیرید و به صورت بمالید.
* شب‌ها پنیر را با آب ژلاتین یا آب پاچهٔ گوسفند مخلوط کنید، بعد کمی نشادر برآن بپاشید و روی صورت بمالید، کک‌ومک را از بین می‌برد.
* هر شب تخم شاهی کوبیده را با زردهٔ تخم‌مرغ نیم‌بند مخلوط کرده و بر آن ضماد کنید و صبح بشویید.
* هر روز پوست گرمک را به صورت بمالید و یک‌ربع صبر کنید تا خشک شود.
* مغز بادام تلخ را با سرکه مخلوط کرده و شب‌ها برآن ضماد کنید.
* هر شب آرد نخود را برآن ضماد کنید.
* عصارهٔ تخم تره را روی آن ضماد گذارید و این کار را هر شب تکرار کنید.
* هر شب پوست تازهٔ پرتقال یا نارنگی یا نارنج یا این‌که آب ماست را به صورت بمالید.
* برات دوسود، عرق نارنج و گلاب را با هم مخلوط کرده و هر شب بمالید.
* سفیدآب روح، اسید سالسیلیک و رزسین را با گلاب حل کنید و روزی یک بار بمالید.
* شب‌ها انزروت و مغز بادام تلخ را بکوبید بعد با آب اشنان مخَلوط کرده و محل را بشویید، سپس اوشق را در سرکه حل کنید و روی آن‌ها بمالید و بخوابید.
* گِل ارمنی را در روغن بادام شیرین حل کنید و شب‌ها روی پوست بمالید.
* کف دریای ساییده را با نشادر در سرکه و آب‌لیمو حل کنید و هر شب به صورت بمالید.
* کمی زرنیخ سرخ، گِل ارمنی و تخم کلم، همه را نرم کوبیده، بعد با لعاب شنبلیله مخلوط کنید و

هر روز روی آن‌ها بمالید.

* اوشق، افسنتین، ریشهٔ اریسا، باقلا، نخود، شنبلیله، کف دریا، تخم نیلوفر، مصطکی، کندر، تخم کلم، سیاه‌دانه، تخم شبدر، تخم کتان، گِل ارمنی و گوگرد زرد، همهٔ این داروها را با هم بسایید و با سرکه مخلوط کنید و هر شب به‌صورت بمالید و یا تعدادی از آن‌ها را با آب کرفس یا آب شنبلیله یا آب گل بنفشه مخلوط کنید و بمالید و صبح‌ها صورت را با آب گرم شستشو دهید.

* گل خطمی را نرم بسایید و با ماست ترش خمیر کنید و روزی سه‌مرتبه برآن بمالید و آن‌قدر مالش دهید تا خودش خشک شده و از صورت جدا شود، سپس با مقداری آب‌لیمو صورت را بشویید و این کار را تا نتیجهٔ کامل ادامه دهید.

* گلنار فارسی و کف دریا را بسیار نرم بسایید و با مقداری آب‌لیمو مخلوط کنید و صبح، ظهر و شب بر کک‌ومک‌ها بمالید.

جوش و غرور جوانی

عامل بیماری نوعی میکروب عفونت‌زا می‌باشد که در هوای آلوده به خصوص هوای شهرهای پر جمعیت بیشتر است و عموما بر روی پوست‌هایی که ترشی به حد کافی ندارند رشد می‌کند.

درمان

بنفشه فرنگی: دم کردهٔ بنفشهٔ فرنگی جوش‌های زشت صورت شما را از بین می‌برد، با مخلوط شیر و بنفشهٔ فرنگی جوش‌های صورت خود و کودکانتان را برطرف کنید.

بومادران: مقدار بیست و پنج گرم از بومادران را در یک لیتر آب دم کرده و به تناوب یا دم کردهٔ گل بنفشهٔ وحشی به مقدار چهل و پنج گرم در یک لیتر آب بنوشید.

اسطوخودوس: از ترکیبات و روغن‌هایی که اساس آن‌ها از اسطوخودوس به دست می‌آید استفاده کرده و روی پوست بمالید و ماساژ دهید.

جعفری: برای درمان و رفع جوش‌های ریز قرمز رنگ روی پوست صبح و شب با دم کرده یا آب جعفری آن نواحی از بدن را که جوش زده شستشو دهید.

خیار: خیار و آب آن در درمان جوش‌های ریز پوست به کار می‌رود.

پیاز: مصرف پیاز به واسطه یدی که در خود دارد جوش‌های ریز پوست را درمان می‌کند.

شاهی: آب شاهی را صبح ناشتا میل فرمایید، جوش‌های صورت شما به زودی برطرف خواهد شد.
شلغم: چنانچه روزانه مقداری شلغم خام مصرف می‌کنید، جوش‌های صورتتان برطرف می‌شود.
نسخه: گل پنیرک، گل و برگ مریم گلی، برگ و گل باباآدم، گل و ریشهٔ خطمی به اندازهٔ مساوی بردارید و با کمپرس خیساندهٔ گرم آن دست‌ها و پاها و پوست صورت را معالجه کنید.
گوجه فرنگی: آن را به دو نیم کنید و آهسته بر روی جوش‌ها بمالید. روز بعد این عمل را با ترشک کوبیده انجام دهید و پس از آن صورت خود را با آب سرد بشویید.
آب لیمو: آن را با عسل مخلوط کرده و مصرف کنید. این مخلوط جوش‌های قرمز روی پوست را از بین می‌برد.

چنانچه مبتلا به جوش‌های چرکی هستید، روزانه مقدار صد و هشتاد گرم آب لیمو را به تنهایی یا با هویج، آب شلغم خام، آب پیاز یا سیر مصرف کنید. اگر جوش صورت شما از ناراحتی کبد می‌باشد به دستور زیر عمل کنید:

برگ باباآدم، گل و ریشه خطمی، برگ آرتیشو، گل مریم گلی، برگ تازه مامیران از هر یک به مقدار یک مشت به خیسانید و با کمپرس گرم آن را مداوا کنید.

بخور بابونه و مصرف آن، چای کوهی و گزنه برای درمان جوش‌های صورت و پوست مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای درمان جوش‌های غرور پیشرفته و چرکین که درشت شده و به درمان ضدجوش‌ها جواب نمی‌دهند، ضمن پرهیز از خوردن چربی‌جات و ترشی‌جات، از شربت انار، شربت غوره و شربت آب‌لیمو زیاد استفاده کنید.

برای درمان آن‌ها باید سفیدآب قلع و کف دریا از هر کدام ده گرم، برگ خشک درخت عناب بیست گرم و تخم مورد سی گرم، همه را نرم بکوبید، بعد با یک لیوان سرکه مخلوط کرده و روزی سه مرتبه بمالید.

* سرنج، گوگرد زرد، کف دریا، بلوط، قنبیل، گلنارفارسی، اکسید دوزنگ، انزروت و سفیدآب قلع را به نسبت مساوی نرم بسایید، بعد با روغن تخم کتان مخلوط کنید و شب‌ها بر پوست بمالید و صبح با آب جوشاندهٔ سبوس برنج یا آب جوشاندهٔ سبوس گندم بشویید.

* برگ‌های درخت توت سفید خشک شده، آویشن شیرازی، مغز ناخنک، گل محمدی و مریم

گلی را بجوشانید و هربار با آب صاف‌کردهٔ آن صورت را بشویید.

* آرد جو و سدر از هر کدام صد گرم و بابونهٔ شیرازی نرم شده پنجاه گرم، مخلوط کنید و هر شب مقداری از آن‌ها را با زردهٔ تخم‌مرغ مخلوط کرده و به صورت بمالید و صبح با آب گرم بشویید.

* جفت، اوشق، انزروت، تخم مورد، حنا، قنبیل، سفیدآب قلع، اکسید دوزنگ و مازو از هر کدام ده گرم و گل همیشه‌بهار بیست گرم همه را نرم بسایید، بعد با یک لیوان سرکه مخلوط کرده و چند مرتبه در روز روی جوش‌ها بمالید.

اگر جوش‌های ریز و قرمز رنگی بر پوست صورت کودک می‌زند، نباید صورتش را با صابون و شامپو و مواد اسیدی دیگر شستشو دهید و فقط با آب ولرم بشویید.

برای درمان آن‌ها باید نصف لیوان آب هویج خام را با نصف لیوان شیر مخلوط کنید و کمی نمک بزنید و در طول روز به‌مرور به او بخورانید.

* پنج گرم گل بنفشهٔ فرنگی خشک را در یک لیوان آب‌جوش بریزید و شب تا صبح بخیسانید و صبح در همان آب دو دقیقه بجوشانید، بعد آب صاف کردهٔ آن را با یک لیوان شیر مخلوط و شیرین کرده و ناشتا به او بخورانید و هرچه از آن را مصرف نکرده در طول روز به‌مرور به او بدهید.

کهیر

اختلال پوستی بسیار شایعی است که بثورات ناگهانی و برجستگی‌های مختصر پوستی که به شکل گرد و رنگ پریده دورادور و محیط بر یک هالهٔ قرمز و خارش مشخص می‌شود. مناطق رایج آن تنه، بازوها و ران‌ها می‌باشد که با ورم و پف کردگی کم و بیش حجیمی نیز همراه است. در درجهٔ اول معلول گشاد شدن عروق شعریه و ریختن مایع به نسج پوستی است.

تقریبا همه نوع حساسیت و آلرژی می‌توانند تولید کهیر کنند. مانند:

۱ ـ آلرژی به غذاهایی چون تخم مرغ، ماهی، شیر، شکلات، گوجه فرنگی و توت فرنگی.

۲ ـ حساسیت به داروهای گوناگون مثل سولفامیدها و آنتی‌بیوتیک‌ها و مسمومیت ارسنیک.

۳ ـ آلرژی در مقابل وسایل خانه یا آب ژاول، صابون، ساولن یا فرآورده‌هایی چون کائوچو، تربانتین و کروم.

۴ ـ سرما.

۵ ـ نیش حشرات.

۶ـ ناراحتی‌های روانی.

درمان

از محلول سولفات دوزنگ برای حمام بدن می‌توانید استفاده کنید.

شستن بدن با ماست، شاه‌تره و سدر درمان مؤثر و مفیدی برای کهیر است.

اسفند: دود کردن اسفند خارش بدن را تسکین می‌دهد.

شلغم، چوبک، گزنه و غافث از مواد مفید برای درمان کهیر می‌باشد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

پرهیز از بعضی غذاها لازم و مؤثر خواهد بود که عبارتند از: نمک، ادویه‌جات، انواع فلفل، گوشت، چربی‌جات، ماهی، تخم‌مرغ، گوجه‌فرنگی، خرما، ارده، شکلات، پنیر، توت‌فرنگی و غذاهای شور، شیرین و مقوی، همچنین پرهیز از تزریق پنیسیلین، کار زیاد، فکر زیاد، ترس، ناراحتی و عصبانیت، ضمناً خوراکی‌هایی که به بهبودی کهیر کمک می‌کنند را باید زیاد مصرف کنید، مانند: خرفه، گشنیز، برگ‌چغندر، هندوانه، کاهو، آب انگور، شیر شیرهٔ همدان، خیار، ماست کم‌چربی، قدومهٔ شیرازی، لعاب اسپرزه، تربچه (صبح ناشتا)، ترنجبین (صبح ناشتا)، آب دم‌کردهٔ رقیق شاه‌تره، خاکشیر جوشانده شده و آب فراوان و مایعات.

به‌عنوان درمان باید روی آن‌ها سرکه بمالید.

با آب دم‌کردهٔ چوبک روی آن‌ها را شستشو دهید.

روزی چند مرتبه موضع را در آب سرد نگه‌دارید و یا زیر دوش آب سرد بروید.

* مقداری جوش‌شیرین را با ماست مخلوط کنید و روزی سه مرتبه بمالید.

* گل و برگ همیشه‌بهار تازه را بکوبید و بر آن ضماد کنید.

* روزی دو تا سه مرتبه کمی آب شاه‌تره را با مقداری آب تمرهندی مخلوط کنید و میل فرمایید.

* هر روز صبح قبل از صرف صبحانه هفتاد و پنج گرم خاکشیر شن‌شور شده را با یک سیر سکنجبین مخلوط کنید و بخورید.

* هر صبح، ظهر و شب یک قاشق غذاخوری گل گاوزبان را در یک لیوان آب جوش دم‌کنید و از آب آن بنوشید.

* صد گرم شیرهٔ انگور را با آب مخلوط کنید و آن مقدار را در سه مرتبه در طول روز بنوشید.

* هر روز آب لیمو و آب نارنج و آب‌غوره از هر کدام صد گرم را با هم مخلوط کنید و بنوشید. اول کهیر شدت می‌یابد و بعد فروکش می‌کند.

کهیر از غلبهٔ خون: اگر کهیر به‌علت غلبهٔ خون باشد، ابتدا باید خون‌گیری انجام شود و از آب انار، آب‌غوره، آش انار، آش آلو، آش آب‌غوره و آش عدس با سرکه زیاد مصرف کنید و از خوردن گوشت، چربی‌جات، غذاهای شور یا شیرین یا مقوی، تخم‌مرغ، ماهی، خرما، ارده، حلواارده، شکلات و توت‌فرنگی پرهیز کنید. ضمناً پرهیز شود از تزریق پنسیلین، کار زیاد، فکر زیاد، ترس، ناراحتی و عصبانیت.

برای درمان آن نیز باید با آب نیم‌گرم بدن را بشویید، بعد روی آن‌ها آب‌غوره یا گلاب یا سرکه یا روغن گل سرخ بمالید.

کهیر از غلبهٔ بلغم: اگر کهیر به‌علت غلبهٔ بلغم ایجاد شده است، اول خلط غالب را پاکسازی کنید و در حمام گرم بنشینید تا خوب عرق کنید. بعد سبوس جو، کرفس و تخم کرفس را در سرکه بجوشانید و صاف کنید، و آن سرکهٔ صاف کرده را بمالید. عسل و سرکه و سکنجنین را درهم بجوشانید و صبح، ظهر و شب، هر بار یک فنجان از آن بنوشید.

خارش‌های معمولی و سخت

گل و برگ باباآدم، نشاسته، ریشهٔ بید گیاه، گل زنجبیل شامی، ریشهٔ گل خطمی و برگ‌های تازه بارهنگ از هر کدام یک مشت در آب به خیسانید و موضعی را که دچار خارش شده در آن حمام دهید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

در صوتی‌که مبتلا به خارش شده‌اید باید مرتب حمام کنید و از خوراکی‌هایی که طبعیتشان خنک است، مایعات، شیر گاو، آب‌لیمو، شیر خشت با شربت انار، مخلوط عرق کاسنی و عرق شاه‌تره، شربت بنفشه، آب انار، آب زرشک و آب عناب بیشتر استفاده کنید.

برای درمان آن می‌توانید بیست گرم گِل ارمنی، دو گرم کافور، دو استکان سرکه، یک استکان آب زردچوبه و نیم‌استکان روغن بادام را با هم مخلوط و دم کنید و در حمام به بدن بمالید.

* مازو را نرم بسایید و در سرکه حل کنید و بمالید.

* آرد عدس را با سرکه و کمی روغن گل مخلوط کنید و بمالید.

* مورد و گِل ارمنی را با سرکه مخلوط کنید و بمالید.

* گلنار فارسی، پوست انار، آرد جو، تخم ترشک، ریشهٔ مرغ، مریم‌گلی و آویشن را بجوشانید، بعد کمی بوره و گِل ارمنی در آن مخلوط کنید و بمالید.

* آب برگ عناب، آب چغندر خام، آب کرفس و سرکه را با هم مخلوط کنید و بمالید.

* هر روز صبح پنج گرم پوست هلیلهٔ زرد را بسایید و با یک فنجان سکنجبین و مقداری آب مخلوط کنید و میل فرمایید.

* پوست هلیلهٔ زرد، پوست هلیلهٔ کابلی، هلیلهٔ سیاه، پرسیاوش، تخم کشوث، گل نیلوفر، سنامکی، بسبایج و گل گاوزبان از هر کدام پنج گرم، شاه‌تره و سه‌پستان از هر کدام ده گرم و عناب، تمرهندی، گل بنفشه، تخم کاسنی و ریشهٔ کاسنی از هر کدام بیست گرم، همه را مخلوط و نیم‌کوب کرده و به سی قسمت مساوی تقسیم کنید و هر قسمت را شب در آب جوش بخیسانید، صبح در همان آب بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را ناشتا بنوشید.

* پنج گرم گوگرد زرد ساییده شده را در چهل گرم روغن کنجد حل کنید و خوب تکان بدهید که رسوب نکند و هر روز به محل خارش بمالید.

* محل خارش را با صابون گوگرد شستشو دهید.

* صندل، ریشهٔ کاسنی، شاه‌تره و چوب گز را بجوشانید و آب آن را به بدن بمالید.

* مورد، شاه‌تره، تخم ترشک و برگ کدو را به‌نسبت مساوی نرم بکوبید، سپس بخیسانید و در حمام به بدن بمالید و مدتی صبر کنید و بعد بشویید.

* هر روز صبح سی گرم عناب نیم‌کوب شده را بجوشانید، بعد آب آن را با نصف استکان سکنجبین و یک لیوان آب مخلوط کنید و بنوشید.

* یک عدد انار را قطعه‌قطعه کنید و در سرکه بپزید، بعد له کرده و به‌صورت خمیر درآورید، سپس مغز تخم کدو و مغز تخم گرمک از هر کدام بیست و پنج گرم، زاج سفید و گوگرد زرد از هر کدام پنج گرم و مازو و پوست هلیلهٔ زرد ده گرم، همه را نرم بکوبید و با خمیر بالا مخلوط کنید و بر محل خارش بمالید.

* روزی سه بار، هر مرتبه یک فنجان آب شاه‌تره و عناب خیسانده را با یک قاشق‌غذاخوری خاکشیر مخلوط کنید و بخورید.

* هر روز مقداری گوگرد زرد را در آب حل کنید و با آن شستشو کنید.

* سی گرم برگ یا پوست شاخه‌های جوان بیدمشک را در یک لیتر آب سرد به‌مدت یک ساعت بخیسانید، بعد دو دقیقه هم دم کنید، سپس صاف کرده و روزی سه تا پنج بار به‌نوبت بنوشید.

* هلیلهٔ زرد، تمرهندی، هلیلهٔ کابلی، سنا، بسبایج، شیرین‌بیان، پرسیاوش، تخم کشوث، آلوچه‌ی خشک، عناب، سه‌پستان، گل بنفشه، شاه‌تره، ریشهٔ کاسنی و تخم کاسنی را جوشانده و از آب آن بخورید.

* سماق را با سرکه مخلوط کرده و به بدن بمالید.

* برگ سماق را بجوشانید و بر بدن ضماد کنید.

* سماق را در گلاب بخیسانید، بعد کمی پودر کتیرا را با آن مخلوط کرده و بر بدن ضماد کنید.

* نمک را با روغن زیتون مخلوط کرده و بر بدن بمالید.

* از پای راست خون بگیرید و چند روز روغن بادام شیرین را با آب گرم بخورید.

* ضماد گرد غوره بمالید و آش ماش پوست کنده را با اسفناج و کدوی پخته بخورید.

* نعنای تازه را بکوبید و بر موضع ضماد کنید.

* هویج را بشویید، بعد ریز رنده کنید و روی پارچه پهن کرده و بر بدن کمپرس کنید یا آب هویج را بگیرید و بر بدن بمالید.

* در حمام مرزهٔ پخته را به بدن بمالید، مدتی صبر کنید و بعد بشویید.

* مقداری لوبیاسبز را در ظرفی بپزید، بعد آب آن را با کمی قند بجوشانید، سپس آن را در لگن یا وان حمام بریزید و در آن نشسته، خود را بشویید.

* آب کنگر را روزی سه مرتبه به بدن بمالید.

* آب آلو را با سرکه مخلوط کرده و یا آلو را در سرکه بخیسانید و بر بدن ضماد کنید.

* آب انار را در ظرف مسی سرخ (سفید نشده) ریخته و بجوشانید و به بدن بمالید.

* گشنیز تازه را با نان خشک بکوبید و بر بدن ضماد کنید.

* قرنفل را بسایید، بعد بجوشانید، سپس با آب خیار مخلوط کرده و به بدن ضماد کنید.

* شیرهٔ کوکنار را بکوبید، بعد با موم روغن مخلوط کرده و بر بدن ضماد کنید.

* آب کنگر را با یک‌سوم آن، موم و روغن مخلوط کنید و به بدن بمالید.

* شاه‌تره‌ی کوبیده را با حنا در حمام بر بدن ضماد کنید.

* پوست و هستهٔ انار را کوبیده، با سدر مخلوط کنید و بر بدن ضماد کنید.

* سرکه را روی بدن بمالید یا مغز و گوشت خیار را چرخ کنید و به‌صورت ضماد روی آن بمالید.

* بادام تلخ کوبیده و یا روغن بادام تلخ را با سرکه مخلوط کنید و به بدن بمالید.

* موز کال را له کرده، با سرکه مخلوط کنید و به بدن بمالید.

* نارنج را به‌طور کامل با پوست و مغز و هسته بپزید و بر آن قسمت خارش‌دار ضماد کنید.

* نخود کوبیده را روی آن قسمت خارش‌دار ضماد کنید.

* تاجریزی تازه را له کرده و بر آن ضماد کنید.

* گل مامیثا، اقاقیا و حضض را به میزان مساوی کوبیده و با آب کاسنی و آب بارهنگ مخلوط کنید و بمالید.

* عدس را بپزید و آب آن را با گلاب مخلوط کرده و بمالید.

* صندل و گِل ارمنی را بسایید و با آب کاسنی تازه و تمرهندی مخلوط کنید، بعد به آن سرکه اضافه کرده و بمالید.

* گِل ارمنی، کافور و زعفران را کوبیده و با آب کرفس و سرکه مخلوط کنید و بمالید.

* اوشق و زاج سفید را در سرکه یا آب گشنیز حل کنید و بمالید.

* توتیای سبز، گوگرد زرد، زرنیخ سرخ، مردار سنگ و مرکوروژ را با سرکه مخلوط کنید و بمالید.

* گل مامیثا و اقاقیا را بکوبید، در آب کاسنی و سرکه مخلوط کرده و بمالید.

* سه‌پستان سه مثقال، تمرهندی پنج مثقال، آلوی بخارا و عناب از هر کدام ده مثقال، تخم کاسنی و تاجریزی از هر کدام دو مثقال و گل نیلوفر یک مثقال، همه را جوشانده، بعد مقداری ترنجبین را در آب آن شیره بکشید و هر روز صبح ناشتا میل کنید.

* سکنجبین، عرق گل نیلوفر و لعاب اسپرزه را مخلوط کرده و بخورید و گرد غوره را هم بر موضع ضماد کنید.

* صبر زرد، گل مامیثا و نشادر از هر کدام پنج گرم و برابر همهٔ آن‌ها اشنان و دو گرم زعفران مخلوط کرده و بسیار نرم بسایید، بعد با روغن گل مخلوط کنید و بمالید.

خارش بدن از حساسیت: اگر خارش بدن در اثر حساسیت باشدَ، باید سداب، سفیدآب قلع و گوگرد زرد را به نسبت مساوی نرم بسایید، بعد با سرکه مخلوط کنید و بمالید.

* پوست سبز گردو، اوشق، مازو و میعه‌سایله را به‌نسبت مساوی نرم بسایید، بعد با سرکه مخلوط کرده و بمالید.

* افسنتین، تخم‌خرفه، تخم کلم، تخم شاهی، گل بنفشه، اذخرمکی، شاه‌تره، چوب چینی،

بادرنجبویه و اوشق را با آب برگ مورد تازه و آب کاسنی برگ تازه بپزید. بعد آب آن‌ها را صاف کنید، سپس با سرکه مخلوط کرده و بمالید.

* شهم حنظل را نرم بسایید و با ماست مخلوط کنید و بمالید.

* باقلای تازه یا خشک را همراه با پوست سبز آن بپزید و پس از آن‌که پخته و نرم شد، بکوبید و با هم‌وزن آن سدر مخلوط کرده و با آن خمیر روانی درست کنید و در حمام به تمام بدن بمالید و حدود سی دقیقه تحمل کرده بعد بشویید.

سالک

برای درمان این زخم که بیشتر بر روی پوست صورت پدید می‌آید کافی است. فلوس را شکسته مغز آن را در آب خیس کنید تا هسته از شیرهٔ آن جدا شود. شیره راکه در آب حل شده با حرارت کم غلیظ کنید و بر روی محل زخم سالک قرار دهید. روی آن را با پارچه تمیزی بپوشانید و پس از چند روز با آب جوشیدهٔ ولرم موضع را شستشو دهید. این عمل را تکرار کنید تا جای زخم بهبودی بیابد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای علاج آن باید هستهٔ هلو را بسوزانید، بعد مغز هسته را جدا کرده و نرم بسایید، سپس با هم وزن آن سنگ لاسرخ نرم شده را مخلوط کنید و روزی سه مرتبه روی سالک بمالید.

* محلول بلودومتیل قوی ۵٪ را روزی چهار مرتبه روی سالک بمالید و تا بهبودی کامل ادامه دهید.

* پماد نیترات درژان (سنگ جهنم) ۱٪ را روی سالک بمالید.

* محلول کات کبود ۱٪ را روزی سه مرتبه روی سالک بمالید.

* زاج سفید، زاج سیاه و کات کبود (سولفات دوکوئیور)، همه را به نسبت مساوی بسوزانید، بعد نرم بسایید و با روغن خوراکی یا کرهٔ گاو یا شیر مادری که طفل دختر را شیر می‌دهد، مخلوط کرده و روزی سه مرتبه روی سالک بمالید.

* گِل‌ارمنی را در سرکه حل کنید و روزی سه مرتبه روی آن بمالید.

* نخود الوند، خردل، نمک، مقل ارزق و زاج از هر کدام ده گرم و زنگار (برادهٔ مس) و اوشق از هر

کدام بیست گرم، همه را نرم بکوبید و با روغن گندم، سرکه و کمی عسل مخلوط کرده و پس از شستشوی زخم با مخلوط گِل ارمنی و سرکه، آن داروی آماده شده را بر محل سالک ضماد کنید.

* موم عسل، سغز دشتی، سفید آب قلع، کندر، مردار سنگ و تخم مورد را به نسبت مساوی نرم بسایید، بعد در مقداری روغن زیتون ریخته و بپزید تا به‌صورت ضماد درآید و روزی یک مرتبه آن را روی زخم قرار دهید و روزهای بعد باز هم عوض و تکرار کنید.

* کات کبود پنج گرم و آرد گندم و سفیدآب قلع از هر کدام ده گرم، همه را نرم بسایید، بعد با یک عدد زردهٔ تخم‌مرغ خام و یک فنجان آب گشنیز تازه مخلوط کرده و به محل سالک بمالید.

* موم پنج گرم و کندر، سغز و اوشق از هر کدام پانزده گرم، همه را نرم بسایید، بعد با دویست گرم روغن زیتون مخلوط کرده و بپزید تا سفت شود و به‌صورت پماد درآید و هر بار محل زخم را با محلولی که پنج گرم صبر زرد را در یک فنجان آب حل کرده باشید بشویید، بعد آن پماد را ضماد کنید.

* مریم گلی، گل بومادران و آویشن شیرازی را به نسبت مساوی بجوشانید و آب آن را برای شستشو استفاده کنید، امّا اول کات کبود، گوگرد زرد، مردار سنگ، سفیدآب قلع و تخم خطمی از هر کدام ده گرم و تخم کرفس، تخم بزرک سفید، تخم مورد و داروکله از هر کدام بیست گرم، همه را نرم بسایید و در یک لیوان سرکه و سی گرم قرقروت مخلوط کرده و بپزید و هر روز پس از شستن محل سالک با مواد شستشوی فوق‌الذکر، این دارو را بر محل سالک ضماد کنید.

* کتیرای نرم شده را با آب برگ و گل شب‌بوی تازه مخلوط کنید و بمالید.

* پنجاه گرم برگ ازگیل را در یک لیتر آب پانزده دقیقه بجوشانید، بعد ده دقیقه هم بگذارید تا دم بکشد، سپس صاف کرده و آب آن را روزی سه مرتبه روی سالک بمالید.

* آهک تصفیه شده را با روغن زیتون مخلوط کنید و مانند مرهم بر آن بگذارید.

* اسپرزه را در سرکه بخیسانید، بعد بکوبید و مانند مرهم روی آن بگذارید.

* مقداری ریشهٔ اشنان را که گیاهی کویری است به کوبید و با عسل مخلوط کرده روی زخم قرار دهید.

میخچهٔ پا

گیاه حشره خوار: این گیاه که در بعضی از باتلاق‌ها می‌روید و از حشرات تغذیه می‌کند. بدین ترتیب که شیرهٔ چسبناکی بر روی برگ‌های آن ترشح می‌شود که حشره بدان می‌چسبد. سپس برگ جمع

شده حشره را در خود هضم می‌کند. برگ‌های این گیاه را به کوبید و در آب بجوشانید، سپس آن را صاف کرده و آب آن را دوباره بجوشانید و غلیظ کنید. از این عصارهٔ غلیظ برای درمان میخچه استفاده کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای علاج آن اولاً باید کفش راحت بپوشید و تصفیهٔ خون انجام دهید و از خوردن آش آب‌غوره، آش تمر و آب عناب غافل نشوید، ثانیاً اگر میخچه بزرگ شده است باید روی آن را با تیغ یا چاقوی تیز گه‌گاهی ببرید تا بزرگ نشود و طوری داخل کفش قرار دهید که بر آن فشار نیاورد و روی آن را مشمع میخچه بیاندازید، پس از چند مرتبه که مشمع انداختید بدون زحمت ریشهٔ آن بیرون خواهد آمد.

* ته چوب‌کبریت یا قطعه چوب باریکی را داخل جوهرنمک و یا تیزاب فرو کنید و آن مواد را روی میخچه بمالید و چند دقیقه صبر کنید و باز تکرار کرده و این کار را چند بار با فاصله انجام دهید تا رنگ میخچه کاملاً تغییر کند و مواظب باشید به گوشت بدن نمالید که ایجاد زخم می‌کند. پس از چند روز زخم حالت بهبودی پیدا کرده و به کلی از بین می‌رود.

* برگ‌های زنبق تازه را بکوبید و روی آن بگذارید و هرچند ساعت یک‌بار عوض کنید.

* انجیر کال یا برگ درخت انجیر یا برگ جوان درخت گردو را بکنید و شیره‌ای که از ته آن تراوش می‌کند را روی میخچه بمالید و روزی چند مرتبه این کار را تکرار کنید تا به مرور برطرف شود.

* شیرهٔ تازهٔ گیاه مامیران را روزی سه مرتبه روی میخچه بمالید.

* روزی سه مرتبه، هربار سیر را از وسط به دونیم کرده و قسمت داخلی آن را روی میخچه بگذارید و یا کمی سیر کوبیده شده را روی آن گذاشته و رویش را ببندید. همچنین می‌توانید از سیر پخته شدهٔ داغ به‌همین طریق استفاده کنید.

* یک عدد برگ تره‌فرنگی را شب در سرکه بخیسانید و شب بعد؛ یعنی پس از ۲۴ ساعت از سرکه خارج کنید و هنگام خوابیدن روی میخچه بگذارید و روی آن را ببندید و صبح باز کنید و با ناخن یا تیغ میخچه را بکنید و بعد با انگشت بر میخچه فشار وارد کنید، اگر درد نیامد بهبود حاصل شده و اگر دردی احساس شد، یک قطعه پیاز و یا پیچک تازه روی آن بگذارید و ببندید.

* روی آن را با تیغ ببرید، بعد چند مرتبه روی آن را مشمع میخچه بیندازید و گه‌گاهی عوض

کنید، هرگاه مشمع را عوض می‌کنید روی آن را با تیغ ببرید، این کار را ادامه دهید تا میخچه از ریشه خارج شود.

زگیل

عبارت از زیادی رشد لایه‌های معینی از پوست است که موجب برآمدگی مناطق دچار شده به شکل ضایعات سفت زیر آن که مقاوم بوده و رنگ آن مایل به قهوه‌ای است، می‌شود و محتوی هیچ‌گونه مایعی نمی‌باشد. این بیماری عفونی بوده و عموما کودکان بدان دچار می‌شوند.

درمان

درمان کلی شامل انهدام با تجویز پزشک است که به وسیلهٔ قلم نیترات دارژان و همچنین استفاده از مایع ازته در دو جلسه به فاصلهٔ هشت روز اعمال می‌شود.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* سیاه‌دانه را نرم بسایید، بعد با نمک و سرکه مخلوط کرده و بمالید.
* انجیر نارس یا برگ درخت انجیر را از درخت جدا کنید و شیره‌ای که از ته آن تراوش می‌کند را روزی چند مرتبه روی زگیل بمالید و هرگاه حالت زخمی ایجاد شد آن را با پیه مرغ آب شده چرب کنید.
* اوشق یا انزروت و یا هردو را حل کنید و روی زگیل بمالید.
* کوبیدهٔ خرفه یا پوست انار یا هلیلهٔ سیاه و یا آمله را با سرکه مخلوط کنید و بمالید.
* اوشق و مقل ازرق از هر کدام ده گرم را نرم بکوبید و در سرکه حل کنید، بعد گل خطمی، تخم کتان، گل بابونه، گل بنفشه و تخم مرو از هر کدام ۲/۵ گرم را نرمِ بسایید و با آن‌ها مخلوط کنید و روزی سه مرتبه روی زگیل بمالید.
* زاج، تخم شاهی و مازو را به نسبت مساوی نرم بسایید و با زهرهٔ گاو مخلوط کنید و بمالید.
* برگ گشنیز تازه را بکوبید و با عسل خمیر کنید و بمالید.
* شاخه‌های مو را بشکنید، پس از شکستن، از ته شاخه که به درخت متصل است آبی تراوش

می‌کند که آن را اشک مو می‌نامند. آن را روزی چند مرتبه روی زگیل بمالید.

* سیاه‌دانه ده گرم، سیر پنج گرم و زرنیخ ۲/۵ گرم، همه را نرم بسایید، بعد در نیم فنجان سرکه مخلوط کنید، سپس یک عدد سفیدهٔ تخم‌مرغ خام را هم با آن مخلوط کرده و مرتب روی زگیل بمالید.

* سداب را با پیاز پخته و موی آدم ریزه‌ریزه کرده و نمک و عسل مخلوط کرده و بر آن ضماد کنید.

* برگ و پوست سبز گردو را بجوشانید و روی آن گذارید.

* ریشهٔ مامیران کوبیده را بر آن ضماد کنید.

* باروت و نمک را با پیاز کوبیده مخلوط کرده و بر آن ضماد کنید.

* اول مسهل بخورید و بعد آهک، زرنیخ و سرکه را با هم مخلوط کرده و روی آن گذارید.

* برگ گزنه را کوبیده، با عسل مخلوط و روی آن ضماد کنید.

* مغز پیاز سالمی را خالی کنید و به‌جای آن نمک بریزید و بگذارید تا نمک آب شود و صبح و شب آبش را روی زگیل بمالید و هربار پوست‌های روی آن را ببرید.

* چند بار در روز یک سیر پخته‌ی گرم شده را روی آن ببندید و دوباره عوض کنید.

* پوست دو عدد لیموی تازه را هشت روز در سرکه بخیسانید و با آن سرکه روزی دو بار روی آن را بشویید.

* آب شنگ خام را بخورید و مرتب تفاله‌اش را روی آن بگذارید.

* پنج عدد برگ همیشه بهار را بکوبید و یک شبانه‌روز در یک استکان الکل بریزید و بعد از خیس شدن، صاف کرده و با پنبه یا پارچه ۴۸ ساعت دایم روی آن کمپرس کنید.

* هر روز جگر سفید برهٔ جوان تا یکساله را بدون نمک کباب کنید تا خونابه بیاید و آن خونابه را روی زگیل بمالید.

* یک عدد برگ تره‌فرنگی را ۲۴ ساعت در سرکهٔ قوی بخیسانید و شب آن را از سرکه درآورید، روی زگیل گذارده و آن را ببندید و صبح باز کنید، بعد یک قطعه پیاز و یا برگ پیچک تازه را روی آن ببندید.

* روزی سه بار برگ تازه و جوان درخت گردو را بکنید و دم کردهٔ آن را روی زگیل بمالید.

* شیرهٔ مامیران تازه را روی آن‌ها بمالید.

* آهک آب ندیده، زرنیخ سرخ، زاج سبز و قلیاب را با هم خمیر کنید و روی زگیل‌ها قرار دهید.

* نشادر و تخم کرفس را بکوبید و با عسل مخلوط کرده، روی آن ضماد کنید.

* اوشق و مقل ارزق را بکوبید و بگذارید تا ۲۴ ساعت در سرکه بماند، سپس تخم کتان و گل‌خطمی و گل‌بنفشه و گل بابونه و تخم مرو را کوبیده و داخل آن بریزید، بعد آب تره، شیرهٔ خرفه و پودر کندر را اضافه کرده و به محل بیماری بمالید.

* نشادر، صمغ عربی و لاجورد را با آب تره مخلوط کنید و بمالید.

* صمغ عربی و صمغ آلو را در سرکه حل کنید، بعد کشمش کولیان و شیطرج را با آن مخلوط کرده و بمالید.

* گوگرد زرد، زرنیخ سرخ، سیاه‌دانه و زفت را در سرکه حل کنید و بمالید.

* دو برابر زاج سیاه و یک برابر شورهٔ قلمی را با تیزاب مخلوط کنید و با احتیاط کمی از آن را روی زگیل بمالید.

عرق کردن زیاد

افزایش ترشح غدد تعریقی پوست می‌تواند علل مختلف و با اهمیت گوناگونی داشته باشند.

۱ ـ ممکن است عمومی باشند و تمام سطح بدن را فراگیرند که در اثر فعالیت زیاد یا بیماری‌هایی است که از آن‌ها علامتی نیست.

۲ ـ محدود به ناحیهٔ معینی از بدن مثل صورت، پوست سر، زیر بغل و پاها باشند که در این صورت احتمالا مبدأ عصبی عروقی دارند و تظاهر آن به صورت احساس پوستی مرطوب، سرد و چسبنده است.

درمان

بهترین روش درمان رعایت اصول بهداشتی و تعویض دایم و مرتب لباس‌های زیر و استحمام زیاد می‌باشد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای جلوگیری از عرق زیاد از حد می‌توانید گِل ارمنی، سفیدآب قلع، مردارسنگ، مورد و مازو را

نرم بسایید و با گلاب مخلوط کنید و بمالید.

* آب جوشاندهٔ مورد و گلاب را مخلوط کنید و بمالید.

* گل محمدی، گلنارفارسی، کندر، اقاقیا و مازو را نرم بسایید و با گلاب مخلوط کنید و بمالید.

* گل ریواس و مورد را نرم بسایید و با آب مخلوط کنید و بدن را با آن بشویید.

* نخود خام، مورد، گلنارفارسی و پوست انار را نرم بسایید و بر آن بپاشید.

* هر روز پنج گرم غاریقون را نرم بسایید و با نیم یا یک استکان عسل مخلوط کنید و بخورید.

* پوست سبز گردو پنج گرم، گل زوفا ده گرم و گل پوره پانزده گرم، همه را نیمکوب و مخلوط کرده، بعد به هفت قسمت تقسیم شود و هر روز عصر یک قسمت از آن را بجوشانید و آب آن را صاف کرده، سپس با عسل شیرین سازید و بنوشید.

* خرمای سبز و کال را بکوبید و بر آن قسمت از بدن ضماد کنید.

* گلنارفارسی، گل محمدی، اقاقیا، گِل ارمنی، سفیدآب قلع، مردارسنگ، مورد و مازو را نرم بسایید، بعد با گلاب مخلوط کنید و بمالید.

عرق و نمناکی دست‌ها: برای برطرف کردن عرق دست‌ها و رفع نمناکی دایمی آن باید شب‌ها کمی پودر گوگرد نباتی را بر آن بمالید و بخوابید و هر روز دست‌ها را با آب جوشاندهٔ برگ گردو بشویید.

بوی بد عرق: اگر دچار عرق بدبو شده‌اید باید مرتباً حمام کنید و از غذاهای چرب، مانده، غلیظ، مواد گوشتی و سرخ‌کردنی‌ها پرهیز و از داروها و مواد خوشبو کننده استفاده کنید و گه‌گاهی بادمجان بخورید.

همچنین برای رفع بوی بد عرق می‌توانید هر روز با آب جوشانده‌هایی مانند: بابونهٔ شیرازی یا بسباسه یا مورد یا گلنارفارسی یا پوست انار یا پوست درخت کاج یا میوهٔ کاج یا مریم‌گلی، بدن را شستشو دهید.

* گرد غوره را به آن موضع بمالید.

* هر صبح ناشتا مقداری شاهی بخورید و یا همراه با صبحانه شاهی مصرف کنید.

* برگ‌های درخت سیب را بجوشانید، بعد کمی توتیا در آب آن حل کنید و بمالید.

* صندل ساییده شده را با آب‌غوره مخلوط کرده و بمالید.

* سدر، گل خطمی، پوست لیموترش خشک‌شده، کتیرا و شاه‌تره را به نسبت مساوی مخلوط کنید و هربار که حمام می‌روید، مقداری از آن را با آب یا گلاب خمیر کرده و بدن را با آن شستشو دهید و مدتی هم بگذارید روی بدن بماند پس دوش بگیرید.

* آب شاهی و یا آب بولاغ اوتی را با نصف وزن آن، روغن بادام شیرین یا روغن زیتون مخلوط کنید و بجوشانید تا آب برود و روغن بماند و آن روغن را بمالید.

* شب‌ها خرمای سبز و کال را بکوبید و بر بدن ضماد کنید.

* سفیدآب قلع و مازو را نرم بسایید سپس با روغن گل مخلوط کنید و بر بدن بمالید و از حمام خارج شوید.

* مردارسنگ و گِل ارمنی را نرم بسایید و با گلاب و آب مورد مخلوط کنید و در حمام پس از شستشو به بدن بمالید.

* هر روز به حمام بروید و از خوردن غذاهای چرب، سرخ کرده و غلیظ پرهیز کنید و هر روز پنج گرم مریم‌نخودی را بجوشانید و آب آن را صبح و عصر بنوشید و مدتی ادامه دهید.

عرق و عفونت پا: خوردن بادمجان، خیار، خربزه، جوز هندی، پرسیاوشان، زنجبیل، دارچین، انیسون، تخم خبازی یا گل خبازی و آب دم‌کردهٔ گل‌گاوزبان از عرق و عفونت پا جلوگیری می‌کند.

همچنین می‌توانید هر روز با محلول پرمگنات تمام پا و اطراف انگشتان و ناخن‌ها را خوب بشویید و مالش و ماساژ دهید.

* جفت و پوست انار شیرین را نرم بسایید، بعد با روغن حیوانی خمیر کرده و به پا و لای انگشتان بمالید، این عمل باید هر شب موقع خواب تکرار شود.

* مازو را نرم بسایید و با الکل هشتاد درجه خمیر کرده و شب به پا ببندید و صبح بشویید و بعد نیم‌ساعت هم پاها را در محلول پرمنگنات نگه‌دارید.

* هر روز یک قاشق چای‌خوری زاج سفید را در یک لگن آب ملایم حل کنید و پاها را در آن بشویید.

* مازوی ساییده را با حنا مخلوط کرده و خمیر کنید و شب به پاها ببندید و صبح بشویید.

* یک گرم جوهرلیمو را در صد گرم آب حل کنید و با آن پاها را بشویید و بگذارید تا خودبه‌خود پاها خشک شوند و شبی یک‌بار تکرار کنید.

* هر روز قبل از پوشیدن کفش، پاها را با ادکلن ماساژ دهید، سپس پودر تالک بر آن‌ها بپاشید.

* روزی یک‌بار آب روی آهک بریزید و پاهای لخت را روی بخار آن بگیرید.

* روزی سه‌بار پاها را با آب سرد بشویید.

* هر روز پاها را در خون حیوان تازه ذبح شده ماساژ دهید.

* هر روز پاها را با محلول نمک و زیرفون بشویید، سپس پودر تالک بر آن‌ها بپاشید.

بوی عرق زیر بغل: برای رفع عرق زیر بغل باید روزها قبل از صبحانه شاهی بخورید و یا همراه با صبحانه شاهی مصرف کنید.

* هر روز تخم ریحان و تخم شاهی را با شکر مخلوط کنید و بخورید.

چاک و ترک لب

ترکیدگی و ترک لب در اثر فقدان و کمبود ویتامین B_2 می‌باشد.

درمان

برای‌درمان‌این عارضه از گیاهان و موادی که دارای این ویتامین به مقدار کافی می‌باشند استفاده کنید.

خیار، مرکبات، گوجه فرنگی، زردآلو، انگور، جگر، تخم مرغ، مخمر آبجو، شیر، موز، هویج و سبزیجات دارای این ویتامین می‌باشند. علاوه بر موارد بالا چلتوک برنج حاوی انواع ویتامین ب می‌باشد. سبوس جو و گندم نیز حاوی ویتامین ب هستند.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

ترک و قارچ لب‌ها در اثر حرارت جگر ایجاد می‌شود. برای درمان آن شب‌ها مقداری بِه‌دانه را در کمی آب‌جوش بخیسانید و صبح‌ها لعابی که از آن تولید شده است را روی لب‌ها مالش دهید و هر روز هم پستهٔ وحشی بخورید تا برطرف شود.

چاک گوشهٔ لب در اثر حرارت جگر و کلیه‌ها است. لذا باید هر روز آش جو، آش عدس، آش آب‌غوره، آش تمر، آش آب نارنج، آش با جو و گشنیز و برگ چغندر، آب‌غوره، آب عناب، چغندر، برگ چغندر، کاهو، زرشک، آب جوشاندهٔ تخم کاسنی بخورید و برای درمان سریع‌تر روزی سه مرتبه روی آن وازلین بوریکه یا روغن پنی‌سیلین یا گلیسیرین یا پماد هادکس یا پیه بُز آب شده بمالید.

* هر روز صبح مقداری تخم کاسنی را بجوشانید و آب آن را صاف و شیرین کرده، بنوشید.

* کمی روغن حیوانی را با کمی موم عسل به‌طور مساوی در ظرفی روی آتش گرم کنید تا مخلوطی یکنواخت به‌دست آید و بعد کمی سفیدآب روح را روی آن‌ها بپاشید و هم بزنید و روزی سه مرتبه کمی از آن بر موضع بمالید.

* چند روز صبح هنگام بیدار شدن از خواب و قبل از صرف صبحانه شیئی فلزی که در سرمای

بیرون از اتاق بوده و سرد است یا شیئی فلزی که قبلاً در یخچال یا فریزر گذاشته‌اید را روی آن بگذارید و پنج دقیقه نگه‌دارید.

لطافت و نرمی پوست

ویتامین آ پوست نرم و تازه‌ای را به وجود می‌آورد که خشک و زبر نمی‌شود.

مصرف میوه‌ها و سبزهایی که دارای ویتامین آ می‌باشند توصیه می‌شود. ویتامین ث برای نرمی و لطافت پوست جلوگیری از بیماری‌های عفونی مفید است. ویتامین‌های ب ویتامین‌های مخصوص پوست می‌باشند. تمام گروه ویتامین ب نقش اصلی در نگهداری پوست سالم و جوان دارند.

روغن زیتون: مخلوط روغن زیتون و کنین از ضربه آفتاب به پوست شما جلوگیری می‌کند.

آب لیمو: آن را با شربت عسل مخلوط و مصرف کنید تا جوش‌های قرمز روی پوست و حتی خال‌های ریز کوچک از بین برود.

جعفری: برای روشن شدن پوست صورت و رنگ قیافه یک هفته صبح و شب با جوشاندۀ نیم گرم یک دسته جعفری در یک چهارم لیتر آب شستشو دهید.

گلابی: خوردن گلابی صورت را باز و خوشرو می‌کند.

سیاه دانه: سیاه دانه با روغن زیتون سبب سرخی رنگ صورت و تصفیه خون می‌شود.

مرزه: مرزه همراه با انجیر خشک باعث باز شدن منفذهای پوست صورت می‌شود و در نتیجه رنگ صورت را باز می‌کند.

لیمو: آب لیموی تازه را با پنبه به صورت خود بمالید، مخصوصا اگر پوست چرب دارید. چربی پوست شما کم شده و خواهید دید که پوستی نرم و لطیف خواهید داشت.

خیار: آب آن را به عنوان محلول شستشو برای پوست‌های چرب به کار می‌برند بسیار مؤثر و نتیجه بخش است.

انگور: آب انگور پوست بدن را نرم می‌کند و افزودن آن به ماسک‌های زیبایی فواید بسیار دارد.

گلاب: گلاب برای شستشوی پوست و نرم لطیف کردن آن مفید است.

گیلاس: اگر گیلاس را له کنید و به روی پوست خود بگذارید. به علت ویتامین‌های زیادی که دارد پوست‌های خسته را لطیف می‌کند. به همین جهت است که مصرف آن برای زیبایی صورت و گردن توصیه شده است.

تخم مرغ: سفیدهٔ تخم مرغ را آن قدر بزنید تا سفت و مثل برف سفید شود، بعد آن را به صورت خود بگذارید تا خشک شود و پس از ده دقیقه صورت را با آب گرم بشویید.

کاهو: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث و دارای آهن، آهک، کلسیم، فسفر، منیزیم، ید، منگنز، روی، سدیم و مس است. خُنک است، تشنگی را تکسین داده و رنگ چهره را باز می‌کند.

شلغم: اشخاصی که مبتلا به اگزما هَستند اگر هر روز مقدار کمی شلغم خام بخورند نیاز گوگرد بدن آن‌ها برطرف خواهد شد و در نتیجه اگزمای آن‌ها برطرف می‌شود.

معالجهٔ زردی و رنگ پریدگی با کرفس

همه می‌دانیم که رنگ پریدگی و زردی چهره از پرخوری است و تمام غذاهایی که زیاد چرب، شیرین و مواد نشاسته‌ای دارند کبد را ضعیف می‌کنند. برای درمان رنگ پریدگی صورت باید چند روز رژیم کرفس گرفت؛ یعنی خوردن سالاد کرفس یا آب کرفس و حتی ضماد کرفس را موقع خواب روی کبد می‌توان گذاشت.

اشخاصی که پوستشان خشک است اگر صورتشان را هر شب با مخلوطی به اندازه مساوی از آب مقطر، شیرتازه و نجوشیده بشویید به زودی خشکی صورتشان رفع خواهد شد.

برای‌برطرف شدن‌سوراخ‌های‌پوست صورت آب‌نارنج را باگلاب مخلوط کنیدوصورت‌راباآن بشویید.

اگر کدو حلوایی گرم را به صورت بمالید و بعد از نیم ساعت استراحت بشویید، رنگ صورت باز و زیبا خواهد شد.

ترب: خوردن ترب رنگ صورت را باز می‌کند.

برطرف کردن خال

مقداری پنبهٔ هیدروفیل را که زیاد کلفت نباشد، ولی به مقدار کافی عریض بوده تا تمام جاهایی که خال دارد به پوشاند انتخاب کرده و آن را با محلولی متشکل از یک قاشق سوپ‌خوری نمک معمولی در نیم فنجان آب خیلی گرم و سه قطره ید معمولی خیس کنید و توجه داشته باشید چون این محلول باید همیشه گرم باشد. آن را در ظرفی محتوی آب جوش قرار دهید. پنبهٔ خیس شده را محکم روی مواضعی که خال دارد بگذارید. زمانی که پنبه سرد شد دوباره آن را در محلول گرم فرو ببرید و بر روی همان قسمت قرار دهید. با تکرار این عمل خال‌ها و به آسانی از پوست خارج خواهد شد و آن‌ها را می‌توانید از پوست جدا سازید.

ت

تیفوئید (حصبه)

بیماری عفونی حادی است که به علت باسیل خاصی می‌تواند به شکل همه‌گیر در تابستان یا پاییز از راه غیرمستقیم با جذب غذاهای آلوده و فاسد (آب پاشیر[1]، میوه‌جات، سبزیجات، غذاهای دریایی و بستنی) انسان را مبتلا سازد. دورهٔ کمون آن بین هفت تا بیست روز می‌باشد و پس از بهبودی مصونیتی ثابت و پا برجا برقرار می‌سازد.

حصبه با آغازی پنهانی و آهسته کم کم پیشرفت می‌کند و همراه با حملهٔ تب که در آغاز ملایم و متدرجا در روزهای بعد بالا می‌رود، می‌باشد که این تب به ۳۹ یا چهل درجه نیز می‌رسد که همراه با دردها عضلانی، سردرد، سرما و لرزه، خون دماغ و خشکی زبان «در وسط باردار و در اطراف تا نوک زبان قرمز است» و حالت عمومی بد بدن می‌باشد. دومین مرحله بیماری که اوج آن نیز هست در حدود یک هفته یا بیشتر طول می‌کشد. تب بیمار ادامه پیدا می‌کند و به حد اعلای خود می‌رسد. روی پوست شکم لکه‌های گلی رنگی مشاهده می‌شود. اختلالات روده‌ای مثل اسهال، نفخ، نیز افزایش حجم طحال و التهابات مجاری تنفسی کم و بیش وجود دارد.

مرحلهٔ سوم که از روز دهم به بعد آغاز می‌شود کم کم علایم بهبودی ظاهر می‌شود.

مهمترین عوارض حصبه خونروی روده‌ای است که همراه با مدفوع خون آلود ظاهر می‌شود.

۱.گودال پای شیر آب انبار.

همچنین سوراخ شدن روده‌ای با دردهای شکمی، استفراغ و کلاپس و غیره می‌باشد.

نام میکروب این بیماری باسیل ابرت می‌باشد و به وسیلهٔ دکتر ابرت کشف گردیده است.

این بیماری به وسیلهٔ لباس آلوده، اغذیه ناسالم، آب آلوده، اشیا، میوه و سبزی آلوده به میکروب سرایت می‌کند. میکروب آن اغلب در کود حیوانی زندگی می‌کند. میوه‌ها و سبزی‌ها در مراحلی که می‌خواهند به دست مصرف کننده برسند آلودگی‌های دیگری نیز پیدا می‌کنند. مصرف این نوع سبزی‌ها و میوه‌ها بدون دقت و ضدعفونی نشده باعث ابتلا به این بیماری است. همچنین هم‌نشینی با شخص بیمار خالی از خطر نیست. در یک خانه که یک کودک مبتلا بستری است. هم غذا شدن یا هم‌نشینی با او باعث گرفتاری و آلودگی سایر کودکان می‌شود.

اگر شب دوازدهم، سیزدهم و چهاردهم را بیمار پشت سرگذاشته بهبودی خواهد یافت، بیماری در این دو سه شب بسیار خطرناک است.

میکروب‌ها پس از ورود به بدن در روده و جهاز هاضمه می‌نشینند و در هفته اول صفحات روده را مسدود می‌کنند و حجم طحال زیاد می‌شود به حدی که در آخر هفته با دست و لمس کردن می‌توان تشخیص داد.

مدفوع مریض مایل به رنگ زرد است و مایع بوده، متعفن است و روزی هشت تا پانزده مرتبه ممکن است معده اجابت کند.

روده‌ها در حال مرض کوتاه شده و بعداً به حال اولیه بر می‌گردند، گوش‌ها هم تقریبا کر می‌شوند. در هفته اول در اثر اختلالات معده ممکن است مریض حصبه‌ای مبتلا به ذات‌الریه هم بشود و اگر از عفونت معده جلوگیری به عمل نیاید، در هفته دوم ممکن است به سوراخ شدن امعا بیانجامد. گاهی در اثر شدت عفونت مرض قلب ایجاد شود. ممکن است گاهگاه یا متوالیاً با مدفوع مریض خون سیاه خارج شود و پس از خروج آن دوباره درجه حرارت بدن سقوط کرده و به درجه طبیعی می‌رسد و پس از چند ساعت دوباره صعود کرده بالا می‌رود.

توجه: در روزهای اول تا پنجم بیماری کاملا مشکوک به نظر می‌رسد، برای اطمینان حاصل کردن از وجود تیفوئید در روز پنجم به قدر یک نصفه استکان از ادرار مریض را در یک لیوان بریزید و چهار قطره آمونیاک به آن اضافه کنید و کاملا تکان دهید تا مخلوط شده و کف کند. اگر کف قرمز رنگ به نظر رسید مریض مبتلا به حصبه است و اگر به رنگ زرد یا زرد تیره بود، بیماری حصبه نیست و مرضی دیگر از قبیل سرخک، گریپ و غیره است. فراموش نباید کرد که این عمل را حتما باید در روز پنجم انجام داد.

توصیه: اطاق بیمار باید ساکت و آرام باشد. لحاف، بالش و تختخواب مریض باید پارچه، چلوار سفید و کاملا تمیز باشد و این خود به بهبودی بیمار کمک می‌کند. به بیمار بگویید که مرتب حالش رو به بهبود است و از نظر روحی وی را تقویت کنید. در فکر غذا خوردن مریض نباشید و سعی کنید مایعات از قبیل غرق بید، دوغ از ماست شیرین به وی بدهید، زیرا دوغ معده مریض را ضدعفونی می‌کند.

چهار عرق که عبارتند از: عرق بید، کاسنی، شاه‌تره و تمشک هر نیم ساعت یک استکان به مریض بدهید.

آب لیمو: آب لیموی شیرین را بگیرید و روزی شش مرتبه به مریض بنوشانید.

در تب حصبه باید پاهای مریض را در ضماد سیر محصور کرد، ساعت به ساعت آن را عوض کرد و پاهای مریض را در لحاف حفظ کرد.

عناب: دارویی است که بیماری حصبه را بهبود می‌بخشد. هر صبح بیست دانه عناب را جوشانده، صاف کنید و با آب، قند و گلاب به مریض بدهید.

دستور اول: از شیرینی، گوشت، بادمجان، خرما، خربزه، عسل، انجیر، انگور و مانند اینها و به طور کلی هرچه که خون افزا و حرارت‌آور باشد و همچنین از کار فکری، جماع و آفتاب پرهیز کنید.

برگ‌های درخت یاسمن: تجربه شده است که در معالجهٔ تب معجزه‌آسا عمل می‌کند. «به صورت جوشانده مصرف شود».

آرتیشو: جوشاندهٔ بیست گرم برگ آرتیشو با کمی شکر هر روز به مقدار سه استکان به مریض داده شود. تب مریض را پایین می‌آورد.

غذا: سوپ گوشت گوساله با ماست، ماست و شکر، لعاب آش آب سیب و امثال اینها.

سیب: خوردن سیب حرارت را پایین می‌آورد و تب را برطرف می‌کند.

آب لیمو: آب لیمو به مقدار زیاد باسیل‌های وبا، حصبه و اسهال خونی را کشته و نابود می‌کند. اگر آب آشامیدنی شما مشکوک است، برای استرلیزه کردن آن آب لیمو را در یک لیتر آب بریزید و مصرف کنید.

پیاز: در اولین عوارض تب‌های تیفوئیدی باید پاهای بیمار را تاِ قوزک پا در سه کیلو پیاز رنده شده خوابانید و لفاف بندی کرد. این لفاف بندی عرق زیادی آورده و تب بیمار را قطع می‌کند.

جعفری: خون را ضدعفونی و مجاری روده‌ها را ضد عفونی کرده حرارت و تب را پایین می‌آورد.

آویشن: دو مثقال آویشن را در یک لیتر آب دم کنید و مصرف کنید. آویشن به صورت بخار داروی ضد عفونی کنندهٔ هوا نیز هست.

شیرخشت: شیرخشت کامل‌ترین دارو در بیماری‌های برونشیت و حصبه است، مقدار مصرف آن ده تا صد گرم در آب گرم یا شیر است.

نعنا: کسانی که از بیماران حصبه‌ای پرستاری می‌کنند، در موقع شیوع این بیماری می‌توانند میکروب حصبه را با نعنا بخورند مبتلا نخواهند شد.

نسخه اول: گل بنفشه پانزده گرم، شیَرخشت پنجاه گرم، روغن بادام شیرین بیست گرم. ابتدا گل بنفشه را در چهار استکان آب جوش دم کرده و بعدا شیر خشت را در آن صاف و سپس روغن بادام را در آن اضافه کرده و میل کنید.

تخم کدو: نرم کنندهٔ سینه و خنک می‌باشد. پیچش شکم را برطرف می‌کند و برای مبتلایان به حصبه تجویز می‌شود.

شاه توت: برگ درخت شاه توت به مقدار چهل تا هشتاد گرم آن اگر با آب دم شود، برای تب‌های متناوب مفید است.

کدو تنبل: سرشار از ویتامین آ می‌باشد. شیرهٔ تخم کدو برای رفع عطش و بی‌خوابی و تب مصرف می‌شود.

اسفرزه: آن را با آب سرد برای عطش بیماران حصبه‌ای بسیار مفید است.

گشنیز: تازهٔ آن را بکوبید و آب آن را در دهان بیمار ریخته و دهان را با آن بشویید و همچنین این سبزی را به کف پا و دست‌های مریض ببندید.

دستور دوم: در موقع شدت بیماری؛ یعنی از شب نهم تا چهاردهم هر شب پنج مثقال ترنجبین را شیره کشیده عوض غذا به مریض بدهید.

هندوانه: پوست هندوانه را رنده کنید، بر سر، کف دست و پای بیمار حصبه‌ای ببندید.

نسخه دوم: چهل مثقال تخم کاهو را خوب به کوبید و با ده مثقال گل بنفشه دست چین شده خوب به جوشانید. پس از خنک شدن از پارچه‌ای صاف گذرانده و در جای خنک نگهداری کنید و هر ۲۴ ساعت یک بار به بیمار بدهید.

نسخه سوم: مغز فلوس پنجاه گرم، گل بنفشه ده گرم، نیلوفر ده گرم، ترنجبین، عناب و شیر خشت از هر کدام سه گرم جوشانیده، صاف کنید و برای لینت مزاج به بیمار بدهید.

برای رفع تشنگی: پنجاه گرم جو، ۱/۵ لیتر آب، پنجاه گرم لاکتوز و ده گرم عناب را به جوشانید و روزی هشت مرتبه و هر مرتبه یک استکان به بیمار بدهید.

جو: جو سفید را به قدر یک کیلو در یک من (سه لیتر) آب بریزید و به جوشانید. در موقع جوشش

کف‌های روی آن را بگیرید و در ظرف دیگری جمع کرده آن قدر به جوشد و کف کند که دیگر آبی باقی نماند. بعد ظرف کف را روی یخ بگذارید تا خنک و سرد شود. سپس قاشق قاشق به مریض حصبه‌ای بخورانید و جو را که در ته ظرف مانده پس از سرد شدن در پارچه‌ای بریزید و بر سر بیمار بگذارید تا دو سه ساعت بماند.

نسخه چهارم: جو، تخم خرفه، تخم کاسنی و تخم کاهو از هر کدام سی گرم همراه با عناب به جوشانید و صاف کنید تا سه روز همه روزه صبح و عصر به مریض بدهید.

پایین آوردن تب

تمرهندی: جوشاندهٔ بیست و هشت گرم میوهٔ تمرهندی در نیم لیتر آب برای فرو نشاندن تب مفید است.

بلسان: بیست و هشت گرم آن را در نیم لیتر آب به جوشانید و مصرف کنید.

زان: جوشاندهٔ برگ زان برای فرونشاندن تب مصرف می‌شود.

گل گاوزبان: جوشاندهٔ گل گاوزبان برای پایین آوردن تب مفید است.

برگ راج: جوشانده برگ درخت راج برای پایین آوردن تب مفید است.

شمشاد اناری: جوشاندهٔ برگ و پوست آن برای درمان تب مفید است.

خردل: جوشاندهٔ خرد و سرد شدهٔ آن به عنوان پاشویه برای پایین آوردن تب مفید است.

مخمر آبجو: مخمر آبجو را در درمان بیماری حصبه تجویز کرده‌اند.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

خوراکی‌هایی که به درمان تب حصبه کمک می‌کنند عبارتند از: آب عناب، آب گرمک، آب لیمو شیرین، آب شاه‌تره، آب گل بنفشه، آب هندوانه با سکنجبین، عرق کاسنی، چهار عرق سرد، دوغ و شیرخشت، ضمناً به‌عنوان درمان می‌توانید اسپرزه را در پارچه‌ای ریخته و بیخ آن را ببندید و در آب سرد اندازید و موقع خشک شدن لب‌های بیمار، با آن لب و دندان او را آغشته کنید و به او آب لیمو شیرین هم بدهید.

* کافور قیصوری را در کپسول‌های دویست و پنجاه خالی ریخته و روزی دو عدد به نوبت در حلق گذارده و همراه با آب کاسنی بخورید.

* گل بنفشه، پرسیاوش، گل زوفا، شیرخشت و عناب از هر کدام ده گرم، سه‌پستان پنج گرم، مخلوط و بجوشانید، آب آن را بنوشید بعد روغن بادام شیرین سی گرم، را جهت لینت مزاج بخورید.

* پنجاه گرم مغز فلوس، سی گرم شیر خشت، سی گرم ترنجبین، پانزده گرم عناب نیمکوب شده را جوشانده و صاف کنید و آب آن را با بیست گرم روغن بادام شیرین مخلوط کنید و در طول روز بخورید.

* پنجاه گرم جو، پنجاه گرم لاکتوز، ده گرم عناب نیمکوب شده را در یک لیترونیم آب بجوشانید و روزی هشت مرتبه هربار یک استکان آب آن را جهت رفع تشنگی، به بیمار بخورانید.

* از شب نه تا چهارده که بیماری شدت دارد، شبی پنج مثقال ترنجبین را شیره کشیده، عوض غذا به بیمار بدهید و صبح‌ها پس از خوردن شیر به فاصلهٔ دو ساعت، ده مثقال شیرخشت در آب حل کنید و قاشق قاشق به مرور به او بدهید.

* در روزهای ده، یازده و دوازده هر روز ده مثقال، شیرخشت را در آب هندوانه حل کنید و به بیمار بدهید.

* تخم گشنیز، تخم خیارین، عناب، گل نیلوفر و گل پنیرک از هر کدام چهار مثقال، گل بنفشه، خارخاسک، تخم کاهو و خاکشیر از هر کدام دو مثقال همه را جوشانده و صاف کرده، سپس ده مثقال مغز فلوس را در آن شیره بکشید و روز چهارم و روز هشتم، به بیمار بدهید.

* زردآلوی خشک شده بخورید و فوراً پس از آن آب گرم را با عسل مخلوط کرده، بخورید و قی کنید تا اخلاطی که باعث تب شده بیرون آید و تب قطع شود.

* اسپرزه را در آب ریخته و خوب به‌هم بزنید، باید مدتی بماند تا لعاب دهد. بعد لعاب آن را با عرق بید و مقداری قدومه مخلوط کرده و هر پانزده دقیقه دو، سه قاشق به او بدهید.

* برگ اکالیپتوس را بجوشانید و آب آن را بخورید.

* روزی پنج عدد خیار را از وسط دو نیم کنید و تخم‌های آن را بتراشید و با فشار آب آن را گرفته و بخورید.

* خیار سبز و خیار چنبر را بکوبید و به سر بیمار ببندید و کاهوی کوبیده را نیز بر پاهای او ببندید تا با این وضع استراحت کند.

* یک کیلو جوی سفید را در سه کیلو آب بجوشانید و دایم کف روی آن را بگیرید و در ظرفی بریزید و آن‌قدر بجوشانید که دیگر آب نداشته باشد، بعد کف‌ها را روی یخ گذارده تا خنک شود و به مرور به بیمار بخورانید و خود جوها را سه ساعت بر سر او بگذارید.

* مقداری علف گزنه، سیر و پیاز رنده و کوبیده شده را تهیه کرده و ساعت به ساعت پای خود را در آن گذارید و بعد در لحاف حفظ کنید و از بوی آن ناراحت نشوید.

* هر روز ۱۸۰ گرم آب لیموشیرین را به تنهایی و یا با آب پیاز و سیر، یا آب هویج و یا آب شلغم خام مخلوط کنید و بخورید.

تصلب شرایین و تصفیهٔ خون

تصلب شرایین همان طور که از نامش پیدا است یکی از بیماری‌های عفونی شریان‌ها است که سرانجام به تخریب کم‌وبیش آنجا می‌انجامد.

در حالت طبیعی جدار شرایین به علت الیاف عضلانی صاف، نرمی مخصوصی دارد که در بعضی حالات بیماری به علل مختلف ممکن است نرمی جدار شرایین کم شده و سفت‌تر از حالت معمولی شود. یک شریان از سه قسمت ساخته شده است. طبقه داخلی، میانی و خارجی. چنانچه جدارهای شرایین سخت و ضخیم شوند، نرمی و قابلیت خم شدن خود را از دست بدهند به آن تصلب شرایین می‌گویند. تصلب شرایین علل مختلفی دارد و معمولا از سنین ۴۵ به بالا مشاهده می‌شود و بیشتر در اثر ناراحتی‌های کلیوی، فشارخون، اختلالات غدد مترشحه داخلی و ازدیاد چربی خون، سوء تغذیه و غیره به وجود می‌آید.

زمانی که تصلب شرایین وجود دارد در اثر مانعی که در مقابل گردش خون است کار قلب و کلیه زیادتر شده و گردش خون نمی‌تواند طبیعی باشد، در نتیجه فشار خون بالا رفته موجب یک سلسله ناراحتی‌های کلیوی، قلبی، مغزی و غیره می‌شود.

در اشخاص جوان وقتی صحبت از این بیماری می‌شود، منظور همان بیماری اندام تحتانی؛ یعنی پاها می‌باشد. در این حال بیمار در حین راه رفتن به طور ناگهانی درد شدیدی در پای خود احساس می‌کند که او را مجبور به توقف می‌کند.

امروزه با استفاده از داروهای بازکنندهٔ عروق می‌توان جریان خون را در عضو بیمار زیاد کرد و ناراحتی‌های بالا را مرتفع کرد.

توصیه اول: از کار زیاد، تجرد، سرما و غیره که موجب توقف خون در عروق پا می‌شوند، بپرهیزید. از کشیدن سیگار جداً خودداری کنید. زیرا نیکوتین دارای اثر انقباضی بر روی عروق می‌باشد. چربی کلسترول خون را بالا می‌برد و باعث لطمه زدن به جدار عروق می‌باشد. می‌توان گوشت‌های قرمز و

بدون چربی را به بیمار داد. فراموش نکنید که بهترین راه فعال کردن گردش خون در پاها پیاده‌روی است.

لیمو: مصرف آب‌لیمو با سالاد و کاهو را هرگز فراموش نکنید.

سیر: سیر به علت اثر تقویت‌کننده‌ای که بر روی قلب و عضلات آن دارد فشار خون را پایین می‌آورد. سیر ذراتی را که به شکل ذره‌های ریز شیشه‌ای در شرایین جمع می‌شود و تولید تصلب شرایین می‌کند را حل می‌کند.

آرتیشو: جوشاندهٔ برگ آرتیشو (چهار برگ آرتیشو در یک لیتر آب) برای رماتیسم و تمام عوارض تصلب شرایین تجویز شده است.

پیاز: پیاز سرشار از سیلیس است و این ماده به مقدار زیاد در بدن موجود است و برای تشکیل و نگهداری استخوان‌ها و شرایین کاملا لازم است. برای اشخاصی که مبتلا به تصلب شرایین می‌باشند کاملا مفید است.

گیلاس: چون ادرارآور است برای اشخاصی که مبتلا به رماتیسم و تصلب شرایین می‌باشند مفید و مؤثر است.

توت فرنگی: به عنوان ظریف‌ترین میوه‌ها معرفی شده است و بی‌اندازه مقوی و خنک، ادرارآور و تصفیه کنندهٔ خون است.

آلو: میوه‌ای است که مواد غذایی دارد و برای اشخاصی که مبتلا به روماتیسم، نقرس و تصلب شرایین هستند تجویز می‌شود.

تیول: بیست تا سی گرم گل خشک تیول را در یک لیتر آب جوش ده دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده با عسل شیرین کنید و در طول شبانه روز سه تا پنج فنجان از آن بنوشید.

نوشیدن دم کردهٔ گل تیول برای معالجهٔ تصلب شرایین فوق‌العاده مفید است.

پوارو: بریدهٔ پوارو برای درمان تصلب شرایین مفید است و اگر مصرف آن را ادامه دهید. بهبودی محسوسی در خود خواهید دید.

شاه‌تره: عروق و شرایین را نرم و شخص را جوان و تصلب شرایین را در حالت سختی معالجه می‌کند.

سوسنبر: ده تا بیست و پنج گرم آن را در یک لیتر آب به جوشانید و بعد از هر غذا یک فنجان بنوشید.

سبوس برنج: سبوس برنج تصلب شرایین را درمان می‌کند. دانشمندان ژاپنی از روغن سبوس برنج

ماده‌ای به دست آورده‌اند که تصلب شرایین را درمان می‌کند. همچنین روغن سبوس برنج به واسطهٔ پایین آوردن کلسترول خون در درمان تصلب شرایین بسیار مؤثر می‌باشد.

کرفس: به علت داشتن ویتامین ث درد مفاصل و تصلب شرایین را معالجه می‌کند.

پوست تازه لیمو: برای تمام دستگاه بدن مقوی است. با ماده تلخ مخصوصی که دارد معده را تقویت و ضد عفونی و خون را صاف می‌کند.

گزنه: جوشاندهٔ برگ گزنه برای تصفیه خون و زیاد شدن ادرار و باز شدن عادت ماهانهٔ بانوان بسیار مفید است.

توصیه دوم: از پوشیدن کفش‌های تنگ جدا خودداری کنید. در هوای آزاد راهپیمایی کنید. در زمستان پاها را خوب گرم نگهدارید و با آب خیلی گرم نشویید و از جوراب‌های پشمی گرم استفاده کنید.

کاهو: برای کسانی که مبتلا به فشار خون هستند بسیار مؤثر است.

گلابی: برای کسانی که مبتلا به فشار خون هستند اگر به طور مرتب آن را بخورند و بدن آن‌ها مواد غذایی این میوه را جذب کند خون آن‌ها تصفیه شده نتایج خوبی به دست می‌آوردند.

آب لیمو: آب لیمو خون را فوق‌العاده تمیز و تصفیه می‌کند، آن را نسبت به امراض مصون نگه می‌دارد. مصرف آن را با سالاد و کاهو هرگز فراموش نکنید.

غازیانی: همان است که با سبزی پلو می‌پزند و می‌خورند، غازیانی مشهی، مدر و تصفیه کننده خون است.

انگو: تصفیه کننده خون و ملین مزاج می‌باشد و می‌توان آن را یکی از بهترین میوه‌ها دانست.

گوجه فرنگی: بهترین پاک کننده خون است.

گل گندم: تصفیه کننده خون و تقویت کننده است.

گل طاوسی: دم کرده گل طاوسی خون را تصفیه و اشتها را باز می‌کند.

آلبالو: میوه‌ای است ملین که خون و معده را تمیز می‌کند.

هویج: آب هویج خام عامل تصفیه کننده خون بسیار قوی است.

اسفناج: دارای سدیم و آهک است و ترشی خون را از بین می‌برد.

مارچوبه: دارای شوره است و خون را پاک می‌کند.

ترشک: دم کرده بیست و پنج گرم ترشک در یک لیوان آب خون را تصفیه می‌کند.

گل سرخ: جوشاندهٔ گل سرخ تصفیه کننده خون است.

شوکت‌البهود: جوشانده شوکت‌البهود خون را تصفیه می‌کند.

زان: برگ‌های زان تب بر بوده و در طب به عنوان یک دوای مقوی مصرف می‌شود. برای تصفیه خون به کار می‌رود.

غان[1]**:** برگ‌های درخت غان خون را تصفیه و اگزما را معالجه می‌کند. از جوشانده آن استفاده می‌شود.

ترشه: به صورت جوشانده برای زخم‌های دهان و تراکم خون در شرایین مفید است.

گل مروارید: ضدتشنج، مدر، محللِ و قوی است و برای احتقان وریدی خون مفید است.

نارون: جوشانده قسمت داخلی پوست درخت نارون تصفیه کننده خون می‌باشد.

مامیشا: ضدخنازیر بوده و برای تنگ نفس و ریه مفید است. برای تصفیه خون به صورت جوشانده استفاده می‌شود.

لوبیای سبز: دارای کلروفیل و ویتامین ب می‌باشد. برای تصفیه خون و جریان آن مفید می‌باشد.

باقالا: دارای مقداری زیادی کلروفیل و ویتامین ب می‌باشد. برای تصفیه خون و جریان آن مفید است.

تره تیزک آبی: جوشانده آن برای تصفیه خون مفید است.

نخود سبز: دارای کلروفیل، فسفر و سولفور پتاسیم بوده و برای واریس و تصفیه خون مفید است.

هفت بند: حرارت خون را پایین می‌آورد و برای تصلب شرایین تجویز می‌شود.

عوسج[2]**:** برگ‌ها و میوه‌های این درخت داروی بسیار مفیدی برای تصلب شرایین می‌باشد.

زیتون: برگ زیتون قابض و ضدعفونی کننده است. برای بیماری‌های خون و تصلب شرایین تجویز می‌شود.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

توصیه به مبتلایان تصلب شرایین: برای افرادی که مبتلا به ازدیاد فشارخون هستند، استراحت کافی و خواب به میزان عادی لازم و ضروری است. این گروه افراد باید شام یا غذای شب را دو تا سه ساعت قبل از خوابیدن صرف کنند. توصیه می‌شود که قبل از خوابیدن مدت سی تا چهل دقیقه گردش و پیادروی را در هوای آزاد انجام دهند. قبل از رفتن به بستر باید اطاق خواب را به‌خوبی تهویه کنند. این افراد در صورتی که دچار بی‌خوابی شده و خواب‌شان نیاید و یا این‌که اگر دچار سردرد شده

۱. درختی است که از پوست آن نوعی قطران می‌گیرند و در امراض جلدی و چرم‌سازی به کار می‌رود.

۲. گیاهی است خاردار، شاخه‌های پرخار، گل‌هایش به رنگ‌های مختلف.

باشند، می‌توانند برای پاهای‌شان حمام آب گرم درست کنند. این افراد در روزهای تعطیل باید به استراحت کامل به‌خصوص در هوای آزاد بپردازند. در بعضی موارد نیز به دستور پزشک لازم خواهد بود که قسمتی از روز را در بستر بمانند. ناگفته نماند که ماندن در محیط‌های کم هوا یا به اصطلاح محیط‌های خفقان‌آور و گرم به‌مدت زیاد به‌خصوص برای افرادی که مبتلا به تصلب شرایین و فشار خون هستند مضر و زیان‌آور است. بنابراین لازم است که اطاق‌ها را همواره به‌خوبی تهویه کنند. افرادی که مبتلا به فشارخون و تصلب شرایین هستند مجاز نیستند و نباید که مدت زیادی را در حمام گرم بمانند. هم‌چنین این‌گونه افراد باید در تابستان لباس‌هایی از پارچهٔ نازک با الیاف طبیعی و رنگ روشن بپوشند و کمتر در آفتاب بمانند.

معمولاً کارهای سخت جسمانی و تمام وقت، برای بیمارانی که ازدیاد فشار خون و تصلب قلب آن‌ها معلوم شده است مجاز نیست و به‌طور کلی برای این‌گونه بیماران اضافه‌کاری، کارهای شبانه، بار زیاد فکری و جسمانی مناسب نمی‌باشد. این افراد با اجازه و یا با توصیهٔ پزشک می‌توانند به تربیت‌بدنی، ورزش‌های سبک و کارهای جسمانی متعادل بپردازند. متأسفانه در زمان حاضر یکی از مهمترین عوامل بازدارندهٔ فعالیت‌های بدنی وجود تلویزیون در اماکن است. طی سال‌های اخیر عدهٔ افرادی که تمام اوقات فراغت خود را در برابر صفحهٔ تلویزیون می‌گذرانند افزایش یافته است. ماندن طولانی در حالت نشسته، نسوج و عضلات مختلف بدن انسان را به‌حالت غیرطبیعی و خسته‌کننده‌ای درمی‌آورد، و به این ترتیب سلامتی‌انسان به‌خصوص افرادی که مبتلا به بیماری فشارخون و تصلب شرایین هستند بیش از پیش مورد صدمه قرار می‌گیرد.

غذا و تغذیه: در بیماری تصلب شرایین افراط یا زیاده‌روی در خوردن غذا بسیار مضر و زیان‌بخش است. توصیه می‌شود که این گروه از مبتلایان به نکات زیر توجه داشته و به آن‌ها عمل کنند:

۱ـ به‌طور کلی نباید در تغذیه و خوردن غذا از حد اعتدال خارج شده و زیاده‌روی کنند.

۲ـ باید تغذیه و صرف غذای روزانه با فواصل معین و در چهار یا پنج نوبت در روز، آن هم به مقدار کم باشد.

۳ـ نباید نمک و گوشت را به مقدار زیاد مصرف کنند.

۴ـ نباید در یک روز حداکثر بیش از صد و سی تا صد و پنجاه گرم گوشت بخورند و (به‌طور کلی تهیه مواد گوشتی فقط باید به‌صورت آب‌پز باشد).

۵ـ باید لااقل دوبار در هفته فقط از خوراکی‌های گیاهی و لبنیات کم‌چرب تغذیه کنند.

۶ـ باید مواد ذکر شده در این قسمت را به کلی از صورت غذاهای خود حذف و این نوع مواد را

مصرف نکنند: چای پررنگ، قهوه‌ی غلیظ، ادویه‌جات مانند فلفل؛ خردل و مشابه آن‌ها، کنسروهای تند و خوراکی‌های دود داده شده.

۷ـ غذاهای زیر نیز چون حاوی مقدار زیادی کلسترول هستند لذا مصرف آن‌ها توصیه نمی‌شوند و نباید هرگز مقدار زیادی از آن‌ها را تناول کرد، این غذاها عبارتند از: انواع خوراکی‌های تهیه شده از گوشت قرمز، چربی‌جات، مغز، دل، جگر سیاه، زردهٔ تخم‌مرغ، کاکائو و شکلات... مجدداً تأکید می‌شود که این نوع تغذیه به‌خصوص برای مبتلایان به بیماری فشار خون بالا و تصلب قلبی، نامناسب و نامطلوب می‌باشند.

۸ـ باید از ویتامین‌ها به‌خصوص ویتامین C که به‌مقدار زیادی در تره‌بار و میوه‌جات تازه وجود دارد استفاده کنند، این نوع ویتامین دارای اثرات بسیار مفید و مناسبی می‌باشد.

۹ ـ باید حتی‌المقدر از مواد چربی‌زدا؛ یعنی موادی که دربدن‌باعث دفع چربی‌ها می‌شوند استفاده کنند که این نوع مواد در جو صحرایی، سویا، مغز گردو، روغن زیتون، لوبیای چیتی، گوشت ماهی دریایی و روغن ماهی وجود دارند.

لخته‌شدگی خون در رگ‌ها: اگر دچار لخته‌شدگی یا بستگی و سفت‌شدگی خون (فلبیت) در رگ‌ها شده‌اید؛ حجامت کنید یا زالو بیندازید، هر روز یک عدد پیاز بخورید و از آب‌لیمو، آب پرتقال و آب نارنج زیاد استفاده کنید، یا سرکه را گرم کرده و کمی نمک بزنید و بخورید، یا یک سهم آب پرتقال و نارنج و چهار سهم آب را با هم مخلوط کنید و در هر لیوان آن پانزده گرم قند حل کرده و روزی شش لیوان به‌مرور بنوشید و چهار تا شش هفته، همه روزه این کار را تکرار کنید.

* پنجاه گرم پوست یا برگ درخت فندق را در یک لیتر آب، پنج دقیقه بجوشانید، بعدآب آن را صاف و شیرین کرده و روزی پنج مرتبه، هربار نیم‌فنجان بنوشید.

تشنگی و عطش

کسی که میوه می‌خورد و اصولا میوه‌خوار است هیچگاه عطش ندارد، زیرا میوه‌ها قبل از هر چیز دارای مقدار زیادی آب هستند که آب آن‌ها عطش را رفع می‌کند و به علاوه فضولاتی که در بدن تولید عطش می‌کند در میوه‌خواران به وجود نمی‌آید.

اشخاصی که زیاد گوشت می‌خورند همیشه هستند و تشنگی آن‌ها علامت مسمومیت بدن آن‌ها می‌باشد، زیرا که بدن احتیاج به آب دارد تا سموم را دفع کند.

درمان

صبح‌ها مقدار یک گرم کافور را در دو لیوان دوغ گاو حل کنید و بخورید و به تدریج مقدار کافور را تا دو گرم زیاد کنید.

شربت آب لیمو: برای رفع عطش بیماران به آن‌ها شربت آب لیمو بدهید.

عرق بید: به جای آب عرق بید را که در طبیعت خنک و مرطوب است استفاده کنید. با غذای روزانه آب هندوانه، شیرخشت یا طباشیر میل کنید.

خیار: سرشار از ویتامین ث است، خاصیت غذایی آن کم، ولی شدیدترین عطش‌ها را فورا فرو می‌نشاند.

کدو تنبل: سرشار از ویتامین آ می‌باشد. اگر شیرهٔ تخم کدو را به گیرید و در شیر یا در آب بپزید خنک و مسکن است. برای رفع عطش و بی‌خوابی مؤثر است.

انگور فرنگی: شربت انگور فرنگی که با آب قند مخلوط شود عطش را تسکین داده و برای مواردی که انسان تب می‌کند و احتیاج به مایعات دارد بسیار مفید است.

اسفرزه: آب سرد و اسفرزه عطش را فرو می‌نشاند. مخصوصا در بیمارانی که در اثر تب شدید عطش فراوان دارند.

آب پرتقال: اگر به اندازهٔ آب پرتقال شربت قند اضافه و مخلوط کنید، نوشابه‌ای عالی به دست می‌آید که برای رفع عطش بسیار مفید و ارزنده است.

شاه توت: سرشار از ویتامین ث می‌باشد و عطش کسانی را که گوشت زیاد و ادویه خورده‌اند فرو می‌نشاند.

گلابی: از ویتامین‌های آ، ب، ث، قند، مواد چربی و تانن سرشار است و برای رفع عطش بسیار مفید می‌باشد.

توصیه: بهترین موقع برای نوشیدن آب نیم ساعت قبل از غذا و سه ساعت بعد از غذا می‌باشد. نوشیدن در حین غذا خوردن معده را خسته می‌کند.

کاهو: سرد می‌باشد، عطش را فرو می‌نشاند و اگر با سرکه خورده شود اشتها را هم باز می‌کند.

شیرین بیان: در ایران و یونان قدیم لشکریان وقتی به آسیا آمدند در جنگ‌ها مقداری از ریشهٔ شیرین بیان با خود حمل می‌کردند و در بیابانی که آب نبود مقداری ریشه شیرین بیان در دهان می‌گذاشتند و می‌جویدند، تشنگی آن‌ها را فرو می‌نشست.

پیاز: در پایین آوردن عطش نقش مهمی را بازی می‌کند.

سکنجبین: صفرابر می‌باشد، ادرارآور است و تشنگی را رفع می‌کند.
غوره: شربت غوره تشنگی را فرو می‌نشاند و تب گرم را نیز درمان می‌کند.
مربای هندوانه: تهیه مربای هندوانه از گوشت هندوانه مانند سایر مرباها عطش و تشنگی را فرو می‌نشاند.
سیب: عصارهٔ سیب مخلوط با آب تشنگی را رفع می‌کند.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

خیار، خربزه، گرمک، طالبی، آب به، کنار، زردآلو، قیسی خشک، آب هندوانه، آب لیمو، انار شیرین، آلو، هلو، آب هویج، سکنجبین، مربای هلیله، شربت لیمو، شربت نارنج، مربای آمله، شربت انگور فرنگی با آب قند، شربت انار، شربت سیب، ریواس، شربت آب‌غوره، مربای هندوانه، شربت زرشک، خاکشیر یخ مال به‌صورت شربت، ماءالشعیر، انجیر، اسفناج پخته، آب تره، آب کدو، کاهو، شیرین‌بیان، سه پستان، زنجبیل پرورده، شیرهٔ تخم خرفه، تمرهندی، قرقروت، عرق کاسنی، عرق بید، سرکه، رب غوره، مغز تخم کدو، آب زرشک، آب دم‌کرده‌ی گل نیلوفر، بو کردن گلاب، همگی رفع عطش می‌کنند.

اما بهتر است که شیرهٔ تخم خرفه را بگیرید و با دوغ بی‌نمک مخلوط و بنوشید.

* یک قطعه صدف یا نقرهٔ خالص را در دهان نگه‌دارید.
* آب پرتقال و شربت قند را مساوی مخلوط کنید و بنوشید.
* آلوچهٔ براقانی خشک و مویز از هر کدام دویست گرم، تمرهندی صد گرم، سه پستان بیست عدد و عناب زخمی کرده پنجاه عدد. پوست هلیلهٔ زرد، تخم کشوث، افسنتین رومی و گل بنفشه از هر کدام ده گرم، گل محمدی بیست گرم، گل خطمی، گل پنیرک، رازیانه و صندل زرد از هر کدام پنج گرم، همه را مخلوط کنید و بعد نیم‌کوب کرده و به ده قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت را یک روز صبح بجوشانید بعد ده گرم ترنجبین در آن حل کنید سپس آب آن را صاف و نیمی از آن را صبح و نیم دیگر را عصر همان روز بنوشید.
* ماءالشعیر، آب کدوی خام، لعاب اسفرزه و آب هندوانه را با هم مخلوط کنید و بنوشید.
* کشک الشعیر، اسفناج کوبیده و پودر ماش پوست کنده را با هم مخلوط کنید و بخورید.
* چهار گرم گردهٔ شکوفه‌های خرمای نر را با آب بخورید.
* یک فنجان آب لیمو را در نیم لیتر آب بریزید. چند حبه قند را محکم بر قسمت خارجی پوست

لیمو بمالید و در آن آب حل کنید و بنوشید.

* مغزهای تخم کدو را بکوبید و شیره‌کش کنید و با کمی شیره مخلوط و بپزید و بنوشید.

* تخم خرفه، صمغ غربی، نشاسته، کتیرا، طباشیر هندی و صندل سفید همه را نرم بکوبید. مغز تخم کدو و تخم خیار را نیز جداگانه کوبیده بعد همه را مخلوط کنید. سپس با کمی لعاب اسفرزه به‌صورت خمیر سفتی درآورده و قرص‌هایی به شکل گلوله و به اندازهٔ یک نخود بسازید. هر بار پنج عدد از آن را با شربت زرشک میل فرمایید.

* بادیان را نرم بکوبید سپس با آب گرم مخلوط کنید و بخورید.

* تخم خرفه و طباشیر هندی کوبیده شده را با عرق کاسنی و آب سیب درختی مخلوط کنید و بخورید .

* شیرهٔ تخم خرفه را با سرکه مخلوط کنید و در دهان نگه‌دارید.

* لیمو، کاکنج و پرسیاوشان از هر کدام پنج گرم، گل بنفشه ده گرم، قرقات بیست گرم، عناب نیم‌کوب شده و زرشک از هر کدام صد گرم. آلوچهٔ براقانی دویست و پنجاه گرم، همه را مخلوط و بیست قسمت کنید. هر قسمت را شب در یک و نیم لیوان آب‌جوش بخیسانید و صبح در همان آب بجوشانید. بعد آبش را صاف کرده و بنوشید. تفاله‌های آن را نیز مجدداً خیسانده و عصر همان روز باز بجوشانید و آبش را مصرف کنید.

عطش از مصرف خوراکی‌ها: اگر علت عطش از خوردن گوشت یا ادویه‌جات یا خوراکی‌های عطش‌آور باشد باید مقداری شاه‌توت بخورید تا برطرف شود.

عطش از حصبه: اگر هنگام بیماری حصبه، عطش ایجاد شده باشد، دائماً به جای آب خوردن از لعاب اسفرزه استفاده کنید یا آب انگور فرنگی را بگیرید و با مقداری قند شربت درست کنید و بنوشید.

ترشحات سفید بیش از حد زنانه

زنان ترشحات مختلفی دارند که بعضی از آن‌ها طبیعی و بعضی غیَر طبیعی می‌باشند. در هنگام بلوغ دختران دارای ترشحاتی از مهبل هستند که طبیعی می‌باشد و ترشحات غیرطبیعی بیشتر ترشحاتی می‌باشد که لزج و دارای سوزش مخصوصی است. همچنین ترشحات زرد و متعفن یا قهوه‌ای رنگ یا خون‌آلود غیرطبیعی می‌باشد. ترشحات طبیعی عبارتند از ترشحات طبیعی مخاط مهبلی، رحمی و غدد ضمایم آن که دارای وظیفه معینی در مرطوب و چرب کردن مجرای مهبلی می‌باشند.

گزنه: گزنه سفید مقوی و قابض است. در معالجات خونریزی رحم فوق‌العاده مفید و مؤثر است. بعضی از پزشکان متخصص در امراض زنان در مورد معالجه و درمان عارضهٔ ترشحات سفید غیر طبیعی در خانم‌ها استعمال تنطور گزنهٔ سفید را توصیه و مقدار مصرف آن را هم از پنج تا ده قطره یا دم کردهٔ بیست گرم از گزنه در یک لیتر آب را توصیه کرده‌اند.

گل برگ گل سرخ: پانزده گرم گل برگ گل سرخ محمدی را در یک لیتر آب جوش دم کنید و روزی سه فنجان از آن را قبل از غذا مصرف کنید. از ترشحات زائد جلوگیری می‌کند.

سنبل ختایی: سنبل ختایی تقویت کننده و محرک بوده، هضم غذا را آسان می‌کند و برای کم‌خونی مفید و ترشحات سفید خانم‌ها را دفع می‌کند. مقدار مصرف آن بیست گرم در یک لیتر آب به صورت دم کرده می‌باشد.

گیاه پیرو: ادرارآور، تقویت کننده و خواب‌آور است. در مورد ترشحات بی‌اندازهٔ خانم‌ها نیز مصرف می‌شود.

اسطوخودوس: پانزده گرم گل اسطوخودوس را در یک لیتر آب جوش دم کنید تا بیست دقیقه بماند. بعد آن را صاف و مصرف کنید. اگر خانم‌ها هر روز دو بار صبح و شب خود را شستشو دهند ترشحات سفید در آن‌ها قطع خواهد شد.

ریوند چینی: خانم‌هایی که دچار عارضهٔ ترشحات سفید می‌باشند هر روز یک فنجان دم کرده ریوند چینی را قبل از غذا بنوشند، معالجه خواهند شد.

نسخه اول: دو عدد بلوط را خوب به سایید و در روغن تخم پنبه مخلوط و خمیر کرده از آن شیاف‌های کوچک درست کنید. ریشهٔ شیرین بیان را نرم به سایید و شیاف‌ها را در آن آغشته کنید، طوری که جدار شیارها از پودر ریشهٔ شیرین بیان مستور شود و شب‌ها موقع خواب یک عدد از آن شیاف‌ها را در داخل موضع قرار دهید.

نسخه دوم: پوست انار را نرم به سایید و شب‌ها موقع خواب روی پنبه بگذارید و در دهانه رحم گذاشته، بگذارید تا صبح بماند.

حنا: آن را به تنهایی و همیشه مورد استفاده قرار دهید.

نسخه سوم: نخودچی را با حنا مخلوط کرده و روی موضع قرار دهید.

بلوط: خانم‌هایی که دچار عارضهٔ ترشحات سفید شده‌اند اگر پنجاه تا شصت گرم پوست ساقه‌های جوان بلوط را که خشک شده و به صورت پودر درآمده باشد در یک لیتر آب سرد بریزند و ظرف آن را روی آتش ملایمی دوازده دقیقه به جوشانند و بعد آن را دم کنند تا سرد شود و هر روز دوبار صبح و

شب به وسیلهٔ انژکسیون گرم آن خود را شستشودهند. جلوی ترشحات سفید را گرفته و به کلی درمان خواهند شد.

پروانش: جوشاندهٔ برگ‌های پروانش بحران‌های قولنج را فرو می‌نشاند و داروی شفابخش برای ترشحات سفید خانم‌ها است.

تمشک: مصرف جوشاندهٔ برگ‌های خشک تمشک به صورت انژکسیون باعث درمان و معالجه ترشحات سفید می‌باشد.

گردو: خانم‌هایی که مبتلا به ترشحات سفید هستند می‌توانند خود را با دم کردهٔ برگ‌های درخت گردو معالجه کنند. همچنین می‌توانند جوشاندهٔ برگ درخت گردو را با انژکسیون مخصوص شستشو و مصرف کنند.

نسخه چهارم: یک عدد سیر، یک مشت برگ‌های سرخ ولیک که باید کوبیده شوند و یک مشت برگ و ساقهٔ مامیران، یک مشت گل خطمی، یک مشت برگ تمشک و یک مشت مریم گلی. این گیاهان را در دو لیتر آب پنج دقیقه به جوشانید و ده دقیقه دم کرده و بعد آن را صاف کنید و با دوش بهداشتی مخصوص خانم‌ها موضع را شستشو دهید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای رفع ترشحات سفید می‌توانید پانزده گرم اسطوخودوس هندی را در یک لیتر آب‌جوش بیست دقیقه دم کنید، بعد صاف کرده و آب آن را با آنژکسیون مخصوصِ شستشو، مخلوط کنید و صبح و شب خود را با آن بشویید و چند روز ادامه دهید، هم‌چنین هر روز صبح ناشتا یک فنجان آب دم‌کردهٔ ریوند چینی که پنج تا ده گرم، از آن را دم کرده باشید، بخورید.

* سی گرم گل خشک گزنهٔ سفید را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید، بعد صاف کرده و آب آن را بنوشید.

* یک قاشق سوپ‌خوری هفت‌بند را در یک لیوان آب‌جوش دم کنید و آب آن را صاف کرده، بنوشید. همچنین باید از خوراکی‌هایی که ترشحات را کم می‌کنند، بیشتر استفاده کنید، مانند: لیمو، پرتقال، سبزیجات، کاهو، مغز گردو، انیسون، انجره، بسباسه، ریشهٔ اریسا، تربد، مازو، آب دم‌کردهٔ مریم‌گلی، آب دم‌کردهٔ آویشن شیرازی و تره.

چ

چشم و امراض آن

چشمان شما را پردهٔ نازک و شفافی پوشانده است، درست مثل پردهٔ نازکی که بعد از پوست سفت تخم مرغ داخل آن را فراگرفته است. پردهٔ درونی چشم (شبکیه) فیلم عکس‌برداری چشم است و از صد و سی و هفت میلیون سلول‌های حساس ترکیب یافته، این سلول‌ها از همان چیزی ساخته شده‌اند که سلول‌های مغز و اعصاب تشکیل شده‌اند. وظایف مختلفی را انجام می‌دهند. تعدادی از آن‌ها مخروطی هستند که در مقابل نور شدید و دید رنگ‌ها حساسیت دارند، سلول‌های دیگر به شکل میله‌ای هستند و برای دید در نور ضعیف کار می‌کنند. سلول‌های میله‌ای شکل ماده‌ای دارند که به وسیله آن در تاریکی فعالیت می‌کنند و آن را سرخی شبکیه می‌گویند. سلول‌های میله‌ای شکل چشم این ماده را از پروتئین مخصوص و ویتامین آ می‌سازند. وقتی نوری شدید سرخی شبکیه را از کار می‌اندازد ماده سرخی شبکیه دیگر عادی نمی‌شود. مگر اینکه مَقدار کافی ویتامین آ در دسترس داشته باشد. کمبود این ویتامین سبب شب کوری نیز می‌شود.

پیشگیری بیماری‌های چشم را باید از زمان دبستان آغاز کرد. برای این مراقبت و کنترل قرائت (فاصله کتاب با چشم هرگز کمتر از سی سانتی‌متر نباشد)، نور خوب و جای مناسب برای دید از احتیاجات اولیه می‌باشد. اگر می‌خواهید شب کور نشوید یا چشمانتان آب مروارید نیاورد، به میزان

کافی از آب هویج، زردآلو و سبزی‌ها استفاده کنید.

ویتامین آ در هویج، زردآلو و غذاهای زرد رنگ دیگر و در تمام سبزی‌ها مثل جعفری، اسفناج، برگ خردل و شاهی وجود دارد. همچنین در جگر، تخم مرغ، کره و پنیر نیز یافت می‌شود.

چشم درد

چشم درد گاهی ممکن است در اثر سرماخوردگی و زکام باشد که در این مورد می‌توان قهوهٔ خام را جوشاند و از بخور آن برای چشم استفاده کرد و نیز شستشوی چشم با چای تازه دم هم مؤثر است.

چشم گاهی بر اثر تورم قرمز شده و درد احساس می‌شود. در این مورد سفیده تخم مرغ را در استکان آن قدر به هم بزنید تا کف کند. البته باید یک شیء نقره‌ای هم داخل استکان بیندازید. سپس کف بدست آمده را با پنبه آرام بر روی چشم بگذارید.

اغلب وقتی زیر آفتاب شدید تابستان می‌مانیم چشمان ما قرمز و پلک‌ها ورم می‌کند. برای رفع قرمزی چشم و ورم پلک‌ها دم کرده گل بابونه که به نام آقطی هم معروف است به شکل محلول و کمپرس مفید و مؤثر است. ولی توجه داشته باشید که چشم‌ها کاملا بسته باشند تا مایع کمپرس وارد چشم نشود.

اگر چشم شما در مقابل نور ضعیف است ویتامین B_1 و B_2 مصرف کنید. ویتامین ب در مخمر آبجو،اسفناج، هویج، زرده تخم مرغ، جگر مرغ، شیرگاو،سبوس برنج، پنیر، سیب زمینی و جوانه گندم وجود دارد.

محمد زکریای رازی در باره چشم دردهای مرطوب که منشا آن رطوبت باشد دم کرده بابونه و شوید را تجویز کرده و خوردن برنج را با شوید، بابونه و شنبلیله برای چشم درد مفید می‌داند.

مصطکی: آن را در گلاب حل کرده و به وسیله پنبه بر روی چشم قرار دهید، درد آن را ساکت می‌کند.

تخم کاهو: برای ورم درد چشم شستشو با محلول جوشانده تخم کاهو به مقدار یک قاشق قهوه‌خوری در یک فنجان آب تجویز می‌شود.

جعفری: سرشار از ویتامین آ می‌باشد. اگر چشم شما درد می‌کند یا ورم چرکی کرده است، ضماد برگ‌های جعفری را روی آن بگذارید. درد و ورم آن را برطرف می‌کند.

سیب: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. سیب درختی را اگر رنده کنید و از آن ضمادی تهیه کنید و بر روی چشمی که در اثر ضربه دچار درد شده بگذارید فورا درد آن را ساکت می‌کند.

انگور: هنگام بهار وقتی شاخه‌های زیادی درخت مو را می‌زنند از مقطع آن مایعی زرد رنگ بی‌بو و بی‌طعم خارج می‌شود که به آن اشک مو می‌گویند. این مایع را به شکل محلول برای معالجه چشم درد و به صورت کمپرس برای التیام زخم‌ها به کار می‌برند.
غازیانی: دم کرده سی تا چهل گرم برگ غازیانی در یک لیتر آب به صورت کمپرس ورم و درد چشم را ولو چرکی هم که باشد معالجه و درمان می‌کند.
توت وحشی: دم کرده برگ‌های توت وحشی برای شستن چشم وقتی که متورم و دردناک شده باشد مفید و مؤثر است.
یک نسخه برای چشم درد در اثر ضربه: عناب، بنفشه، مویز و گل سرخ را در عرق کاسنی به خیسانید و با ترنجبین شیرین کنید و بنوشید. برای درمان درد چشم بسیار مؤثر است.
به: تخم به را در آب مقطر بریزید و وقتی که لعاب آن خارج شد چشم را با آن بشویید.
اسفند: جوشانده اسفند برای فرو نشاندن التهاب چشم و چشم درد مفید است.
یک نسخه برای درد ناشی از سرما: تخم گشنیز،برگ اوکالیپتوس، برگ تیول، قهوهٔ خام، اسطوخودوس و بادرنجبویه را مخلوط کنید و در ظرفی بریزید و به جوشانید. سپس چشم‌ها، سر و کله را خوب بخور دهید و بعد مراقبت کنید تا هوای آزاد به صورت شما نخورد.
شاه‌تره: شیرهٔ گیاه شاه تره را رقیق کنید و با آن چشم را بشویید، درد چشم را آرام می‌کند.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر دچار چشم درد شده‌اید، باید از خوردن ترشی‌جات، سرکه، زنجبیل، دارچین، میخک، جوزهندی، هل، خرما، نارگیل، نخودچی و پیاز پرهیز و از خوراکی‌های زیر بیشتر استفاده کنید.

هویج، لیمو، گلابی، زالزالک، سیب درختی، ازگیل، گیلاس، گوشت گوساله، گوشت جوجه خروس، گوشت ماهیچهٔ بز، پاچهٔ گوسفند، آش‌های رقیق، شیربرنج.

* به‌عنوان درمان شیر مادری را که طفل دختر زاییده باشد در چشم بچکانید.
* سیب‌زمینی خام را ریز رنده کنید و روی آن بگذارید.
* برگ جعفری تازه را بکوبید و روی چشم ضماد کنید.
* مرزنجوش و قهوه را مخلوط کرده، بجوشانید و هنگام جوشیدن بخار آن را بر چشم بدهید.
* مرزنجوش و مرزه را بجوشانید و هنگام جوشیدن بخار آن را بر چشم بدهید.

* برگ تازهٔ کاسنی رابکوبید و پشت چشم ضماد کنید.

* کاهوی پخته را له کنید و با کمی روغن زیتون پشت چشم ضماد کنید.

* به اندازهٔ یک عدس از شیرهٔ خشخاش را با کمی زعفران نرم بسایید بعد با زردهٔ تخم‌مرغ خام مخلوط و به چشم بمالید.

* پنج مثقال برگ خشک مو یا چند عدد برگ تازه آن را در یک لیتر آب بجوشانید و با آب صاف کردهٔ آن چشم را بشویید.

* یک سیب درختی قرمز و شیرین را پوست کنده و دانه‌های آن را بیرون آورید. آن را در آب بپزید. پس از پخته شدن له کرده و پشت چشم ضماد کنید.

* آب ترنج را بگیرید و با شیرمادری که طفل دختر زاییده باشد مخلوط و به چشم بمالید.

* پوست خشخاش را بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را با گلاب و هلیلهٔ سیاه ساییده شده مخلوط و پشت چشم بمالید.

* گشنیز تازه را بکوبید و با نان خشک کوبیده شده مخلوط کرده و پشت چشم ضماد کنید.

چشم درد از غلبهٔ رطوبت: اگر درد چشم از غلبهٔ رطوبت باشد باید از خوردن هل، دارچین، زنجبیل، فلفل، نخودچی، نارگیل، پیاز، غذاهای چرب و سنگین پرهیز کنید.

* برای درمان آن با شوید، بابونه و شنبلیله برنج را بپزید و بخورید.

* شوید و بابونه را مخلوط بجوشانید و آب آن را صاف و با عسل یا نبات شیرین کرده، بنوشید.

* پوست خشخاش، گل گاوزبان، بادرنجبویه و مرزنجوش از هر کدام پنج گرم، را با ده گرم گل بابونهٔ شیرازی مخلوط و آن را شش قسمت کنید. هر صبح و عصر یک قسمت از آن را بجوشانید و بخار آن را به چشم دهید، بعد آب آن را صاف و با عسل یا نبات شیرین کرده و بنوشید.

چشم درد از غلبهٔ صفرا: در هنگام درد چشم جلوی آن پرده‌ای احساس می‌شود که در اثر مالش مرتفع می‌شود. یا گاهی بدون اختیار از چشم آب می‌آید یا گاهی حدقهٔ چشم سنگین به نظر می‌رسد، مربوط به خود چشم نیست. در این موارد باید جهت رفع غلبهٔ صفرا اقدام کنید. همچنین به‌عنوان درمان باید از خوراکی‌های زیر بیشتر استفاده شود.

آش آب‌غوره، آش جو با آب‌غوره، آش با گشنیز تازه، آب لیموترش، آب هندوانه، آب پرتقال، آلبالو، آلو، اسفناج، کاهو، خرفه، تخم نیلوفر

چشم درد از حرارت: اگر چشم درد از حرارت باشد باید از خوردن خرما، دارچین، جوز بویا، فلفل، نارگیل، پیاز، ترشی‌جات و نخودچی پرهیز کنید.

به‌عنوان درمان نشاسته را در شیر مادری که نوزاد دختر داشته باشد، مخلوط و سفیدهٔ تخم‌مرغ خام را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید و پشت چشم بمالید.

چشم درد از ضعف مزاج و کم‌بنیگی: اگر چشم درد از ضعف مزاج و کم بنیگی باشد باید گنجشک را سر بُرید و تا بدن آن گرم است پَر کَنده و داخل آن را تمیز کنید. سپس آن را بکوبید، و با هویج بپزید و میل کنید. این عمل را از روز اول با یک گنجشک شروع و هر روز یک عدد اضافه کنید تا روز دوازدهم به دوازده عدد برسد. به کلی ضعف چشم مرتفع خواهد شد. همچنین از خوراکی‌های زیر نیز بیشتر استفاده کنید.

پاچهٔ گوسفند، گوشت ماهیچهٔ بز، گوشت جوجه خروس، گوشت گوساله، آش‌های روان، شیربرنج، گلابی، هویج، گیلاس، ازگیل، زالزالک، سیب درختی و لیمو.

ضمناً بخور دادن چشم با جوشاندهٔ مخلوط قهوه و مرزنجوش نیز مفید می‌باشد. در این مورد بهتر است از خوردن ترشی‌جات، سرکه و غذاهای چرب و سنگین هم پرهیز شود.

چشم درد از زکام و سرماخوردگی: اگر درد چشم از زکام و سرماخوردگی باشد ابتدا از خوردن غذاهای چرب، سنگین، دیر هضم، ترشی‌جات، سرکه، نخودچی، انواع فلفل و ادویه‌جات، زنجبیل، دارچین،جوز بویا،نارگیل، هل و میخک پرهیز شود و در عوض از خوراکی‌های زیر بیشتر استفاده کنید.

آش‌های ساده، سبزی پلو، شش گوسفند، گوشت ماهیچهٔ بز، گوشت گوساله، گوشت جوجه خروس، شیر برنج، پاچهٔ گوسفند، سیب درختی، زالزالک، هویج، لیمو، گلابی، گیلاس، ازگیل، فرنی، شیر، شیربرنج.

* برگ تیول، اسطوخودوس هندی، تخم گشنیز، بادرنجبویه، برگ اکالیپتوس و قهوهٔ خام نیم‌کوب شده از هر کدام پنج گرم را مخلوط و بجوشانید. هنگام جوشیدن چشم را بخور داده و پس از آن تمامی سر را کاملاً ببندید. بعد یک استکان از آب صاف کردهٔ آن را شیرین کرده، بنوشید.

* قهوهٔ خام نیم‌کوب شده را بجوشانید و هنگام جوشیدن بخور دهید و آب آن را بنوشید.

* با جوشاندهٔ مخلوط قهوه و مرزنجوش بخور دهید و آب آن را هم بنوشید.

* تمام سر را بپیچید و گرم نگه‌دارید. گاهی با چایی تازه دم چَشم را شستشو دهید. هر صبح، ظهر و شب آب دم کردهٔ اسطوخودوس هندی را صاف و شیرین کرده و بنوشید.

* بخور کاه جو یا بخور اکالیپتوس یا بخور آهن را روزی سه بار بدهید.

چشم درد از ثقل معده: اگر چشم درد در اثر ثقل معده ایجاد شده باشد، از خوردن غذاهای چرب و سنگین، ادویه‌جات، انواع فلفل و نخودچی پرهیز شود.

به‌عنوان درمان روز اول، ظهر آش تمرهندی بخورید امّا شام نخورید. روزهای بعد ظهرها آش آلوچه یا آش آب‌غوره یا آش نارنج خورده شود و شب به‌جای شام، کاهو یا یک نوع میوه بخورید. این کار را چند روز ادامه دهید.

چشم درد بر اثر جوشکاری: کسانی که به شغل جوشکاری اشتغال دارند و در اثر نگاه کردن به محل جوش در حین عمل جوشکاری دچار آسیب چشمی شده‌اند، از دست یا دستمال یا شیء کثیف برای ماساژ چشم خودداری کرده و شب‌ها سیب‌زمینی خام را ریز رنده کنند و پشت پلک ضماد کرده و استراحت کنند. اگر سوزش یا قرمزی چشم مرتفع شد تا نتیجهٔ کامل این کار را هر شب ادامه دهند.

چشم درد از ضربه‌خوردگی: اگر شیء بر چشم اصابت کرده است سیب‌زمینی خام را ریز رنده کنید و روی آن بگذارید تا آثار ضربه‌خوردگی از بین برود و سلامت چشم را باز یابید.

چشم درد از آثار باد سوزاک: اگر درد چشم از آثار و یا بعد از معالجه‌ی، سوزاک باشد، دور چشم عفونت کرده و گوشه‌های چشم را قی می‌گیرد.

به‌عنوان درمان باید محلول نیترات دراژان یک در هزار در آن بچکانید.

نکات حایز اهمیت در این است که محلول بالا را پس از تهیه، داخل شیشهٔ قهوه‌ای یا مشکی رنگی بریزید که از نور محافظت شود. نباید آن را در معرض نور، روشنایی و آفتاب قرار داد. در صورتی‌که شیشهٔ قهوه‌ای یا سیاه در دسترس نبود لااقل دور شیشهٔ محتوی دارو را با پارچه یا کاغذ بپیچید و مسدود کنید.

درد و قرمزی چشم از ورم: اگر چشم در اثر ورم قرمز شده و ایجاد درد کرده است، یک تخم‌مرغ خام را در ظرفی بیندازید و با وسیله‌ای نقره‌ای آن را آنقدر بهم بزنید تا کف کند. آن کف را به‌وسیلهٔ پنبه بر پشت چشم بگذارید تا ورم، درد و قرمزی آن به مرور مرتفع شود.

خستگی چشم

برای اینکه چشمانی قوی و سالم داشته باشید و از خستگی مداوم آن‌ها جلوگیری کنید، به دستورات زیر عمل کنید:

۱ ـ از زیاد نگاه کردن به برف، سفیدی‌ها، چراغ‌های پُر نور و برق آسمان و نگاه مستقیم به خورشید بپرهیزید.

۲ ـ به خاطر داشته باشید که شهوت رانی عامل مؤثری در ضعیفی و کم نور شدن چشم است.

۳ـ ورزش کرده و سعی کنید که به چشمان خود استراحت بدهید.

الف ـ سرتان را به راست برگردانید و بعد به طرف چپ، درست مثل اینکه می‌خواهید نه بگویید و در این حالت نگاهتان به روبرو باشد. ده بار این عمل را انجام دهید.

ب ـ انگشت شصت یا یک مداد را در دوازده سانتی‌متری چشمان خود بگیرید. سر انگشت یا مداد را نگاه کرده و سعی کنید تا نگاه خود را به دورترین جایی که می‌بینید متوجه کنید و این ورزش را هم چند بار انجام دهید.

این دو ورزش را هر روز مخصوصا وقتی که پی در پی برای کار یا مطالعه چشمان خود را به کار واداشته‌اید انجام دهید. خواهید دید که چشمان شما بهتر خدمت خواهند کرد. گشودن چشم در آب تمیز و سرد و صاف، باعث تقویت و رفع خستگی آن می‌شود.

زرده تخم مرغ: در هنگام خواب یک زرده تخم مرغ را گرم کرده و بر روی یک پارچه تمیز بگذارید و بر روی چشم خود قرار دهید. خستگی و قرمزی چشم به کلی برطرف می‌شود.

تیول: برای برطرف کردن خستگی چشم سی گرم پوست درخت تیول را به جوشانید و صاف کنید، با آن چشم را شستشو دهید.

تقویت چشم

آب لیمو: اگر آب لیمو را هرشب یک قطره در چشم بچکانید نور چشم زیاد می‌شود.

روغن‌زیتون: چکاندن روغن‌زیتون در چشم نیروی باصره را تقویت و از ریزش آب‌چشم جلوگیری می‌کند.

شلغم و آب ترب: آب شلغم، آب و برگ ترب را در چشم بچکانید، قوای باصره را تیز و قوی می‌کند.

بادیان: گرم و خشک است، روشنی چشم را زیاد و قوه باصره را تقویت می‌کند.

رازیانه: چشم‌ها را درخشان و نور آن‌ها را زیاد می‌کند.

تخم حنا: آن‌را خوب بسایید‌و به‌چشم سرمه‌کنید.برای تقویت جلوگیری‌از آب‌ریزش بسیار مفید است.

بومادران: دم کرده بومادران برای تقویت چشم بسیار مفید است.

بادنجان: بخار بادنجان که پخته شود برای تقویت چشم بسیار مفید است.

سنبل‌الطیب: جوشانده آن با آب گشنیز برای تقویت بینایی چشم مفید است و به صورت شستشو مصرف می‌شود.

مصطکی: آن را در آب گلاب حل کرده و چشم را با آن بشویید.

شلغم: برای تقویت بینایی چشم بسیار مفید می‌باشد.

هویج: خوردن هویج و آب هویج برای تقویت نور چشم‌ها بسیار مؤثر است.

دارچین: دارچین دارای خواص مؤثری برای تقویت بینایی است.

عناب: آن را به جوشانید و صاف کنید. سپس از آب آن چند قطره در چشم به چکانید، برای تقویت چشم بسیار مفید است.

هلیلهٔ سیاه: خوردن هلیله سیاه موقع خواب دید چشم را قوی می‌کند.

تخم آفتاب‌گردان: برای تقویت نور چشم بسیار مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر میل دارید قدرت بینایی خود را حفظ کنید و یا آن را تقویت کنید، باید از کاهو، شوید، تره، شاهی، ریحان، شاهدانه، شیر، خرمای خشک، نمک، سنبل‌الطیب، شش گوسفند و جوجه کباب کمتر استفاده کنید. از فعالیت‌های جنسی، جماع در اول شب با شکم پُر پرهیز شود و برای تقویت بینایی از خوراکی‌های زیر بیشتر استفاده کنید.

به، خرمای تازه، بادام، ماش، سیاه‌دانه با مغز گردو، قارچ، کندر، کاسنی، زردآلو، لوبیا، بامیه، شلغم، پیاز،کلم،عدس، گوشت پخته، آب هویج، گوجه‌فرنگی خام و خوراکی‌هایی که دارای ویتامین A هستند.

* به عنوان درمان در سال چند مرتبه روی سر حنا بگذارید.
* سورمهٔ بادام تلخ به چشم بکشید.
* گاهی گیلاس را له کنید و پشت چشم ضماد کنید.
* آب صاف کردهٔ شاه‌تره را به چشم بکشید.
* از برگ‌های شاه‌تره سورمه بسازید و آن سورمه را به چشم بکشید.
* عناب را بجوشانید بعد آب آن را صاف کرده و در چشم بچکانید.
* رُب انار شیرین و کهنه را با میل در چشم بکشید ولی قبلاً باید معده پاک شده باشد.
* چهل شب موقع خواب هر شب سه مثقال هلیلهٔ سیاه کوبیده بخورید.
* آب ساقه‌های رازیانه را بگیرید و خشک کنید و مانند سورمه در چشم بکشید.
* پانزده تا سی گرم دانه‌های بادیان را نرم بکوبید و به‌مدت یک دقیقه بجوشانید، سپس ده دقیقه هم دم کنید بعد آب آن را صاف کرده و به‌طور نیم‌گرم چشم را با آن آب بشویید.

* چهل روز، همه روزه چهار مثقال مغز تخم گل آفتاب‌گردان را به‌طور خام بخورید.

* آب‌انار را در ظرف‌مسی سفیدنکرده ریخته‌و بجوشانید تا قوام‌آید و گاهی یک قطره درچشم بچکانید.

* پوست هلیلهٔ زرد، هلیلهٔ سیاه، آملهٔ مقشر، ریوند چینی، مصطکی رومی، جنطیانای رومی، انیسون، مرمکی، کندر، سنامکی، گل محمدی، فوفل، پوست هلیلهٔ کابلی، قرص کمر، مقل ازرق، سازج هندی، ریشهٔ اریسا، ریشهٔ انجبار و زنیان از هر کدام ده گرم مخلوط کرده و بسیار نرم بسایید. بعد با دویست و پنجاه گرم مویز بدون هسته مخلوط و باز هم بکوبید تا به‌صورت خمیر درآید و هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه به اندازهٔ یک پسته از آن میل شود.

ورم چشم

سیب زمینی: سیب زمینی خام را رنده کنید و در گاز یا پارچه تمیز بگذارید و مدت پانزده دقیقه روی چشمان خود قرار دهید و این معالجه را دو سه ساعت در هفته انجام دهید.

گل شقایق: آن را به صورت ضماد در مورد تورم چشم به کار می‌برند.

گندم: از دم کرده برگ‌های گندم در یک لیتر آب محلولی به دست می‌آید که هر نوع ورم چشم را معالجه خواهد کرد.

اسفند: جوشانده اسفند برای فرو نشاندن التهاب چشم مفید است.

اسفرزه: لعاب اسفرزه که با حرارت کم پخته شده باشد برای شستشوی چشم و درمان تورم چشم بسیار مفید است.

غازیانی: دم کرده سی تا چهل گرم برگ غازیانی در یک لیتر آب به صورت کمپرس ورم و درد چشم را ولو چرکی هم که باشد معالجه می‌کند.

شیرین‌بیان: دویست گرم ریشه شیرین بیان را در یک لیتر آب آن قدر به جوشانید تا سه چهارم آن تبخیر شود و سپس از این محلول برای شستشوی چشم در موارد ورم ملتحمه مصرف کنید.

جعفری: سرشاراز ویتامین‌آ می‌باشد،ضماد برگ‌های‌جعفری در موَرد ورم چرکی چشم‌ها به‌کار می‌رود.

تخم کاهو: شستشوی چشم با جوشانده تخم کاهو درمان مؤثری برای ورم چشم می‌باشد.

تخم‌خربزه: بخورپوست و تخم‌خربزه برای ورمی که ناشی‌از سرماخوردگی در برف باشد بسیار مؤثر است.

روغن کرچک: در باره آماس چشم از روغن کرچک به اندازه سه قطره در چشم استفاده کنید.

سفیده تخم مرغ: آن را با گل سرخ مخلوط کرده و پشت چشم قرار دهید، ورم چشم را معالجه می‌کند.

بابونه: سه قاشق سوپ‌خوری بابونه را در سه فنجان آب جوش بریزید و بیست دقیقه آن را دم کنید. سپس با آن چشم را شستشو دهید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر دچار ورم چشم شده‌اید، برای درمان آن گوشت خربزه را شب‌ها بر پشت چشم ضماد کنید.

* روزی چند مرتبه چشم را در معرض دود عنبرنسارا قرار دهید.

* به و برگ تازهٔ درخت آن را بکوبید و شب‌ها هنگام خواب پشت چشم ضماد کنید.

* تخمه‌های گرمک را که تازه از آن خارج شده چرخ کنید و با آب بجوشانید و هنگام جوشیدن چشم را در معرض بخار آن قرار دهید.

* سی گرم برگ خشک مو را در یک لیتر آب بجوشانید و هنگام جوشیدن خوب بخور دهید.

* گل محمدی و بابونه را نرم بکوبید، با زردهٔ تخم‌مرغ خام مخلوط و بر پشت چشم ضماد کنید.

* شاخ و برگ و جوانه سماق را بجوشانید و با آب صاف کردهٔ آن چشم را بشویید.

* پانزده گرم برگ خشک بارهنگ را بیست دقیقه در یک لیوان آب‌جوش بخیسانید. و با آب صاف کردهٔ آن، به وسیلهٔ پنبه یا گاز استریل تمیز چشم را شستشو دهید.

ورم حاد چشم: برای درمان ورم حاد چشم، مخلوط عدس پخته را له کنید بعد با روغن گل مخلوط کرده و بر پشت چشم ضماد کنید.

* برگ تازهٔ کاسنی را بکوبید و روی چشم ضماد کنید.

* پنجاه گرم گل گندم را در یک لیتر آب‌دم کرده و با آب صاف‌کردهٔ آن روزی سه مرتبه چشم را شستشو دهید.

سوزش و خارش و آب ریزش چشم

وقتی بدن شما دچار کمبود ویتامین ب باشد چشمان شما قرمز می‌شود، می‌خارد و سوزش پیدا می‌کند. به آسانی اشک آن سرازیر می‌شود و در مقابل نور حساسیت پیدا می‌کند. این حالت و عارضه را «فوتوفوبی» می‌گویند. این عوارض اغلب همراه با سردرد در ناحیه پیشانی می‌باشد. بنابراین به محض اینکه عوارض آب مروارید در چشم شما پیدا شد تنها اکتفا به مصرف ویتامین B_2 نکنید و بلکه

جیرهٔ تمام ویتامین‌ها ب خون را افزایش دهید.

وقتی طبقه سلول‌های چشم مرطوب می‌شود، دچار کمبود ویتامین شده و در این حال طبقه ملتحمه خشک و سخت و اشک‌آور شده و کار نمی‌کند و قرنیه چشم باز نمی‌شود. در این حالت چشم دچار عفونت و حتی کوری می‌شود. در این حالت از ویتامین آ زیاد استفاده کنید. آب هویج بنوشید و از خوردن جگر امتناع نورزید. همان طور که قبلا اشاره شد اگر چشم شما در مقابل نور ضعیف است از مخمر آبجو، اسفناج، هویج، زرده تخم مرغ، جگر مرغ، شیرگاو، سبوس برنج، پنیر، سیب زمینی و جوانه گندم استفاده کنید.

آب لیمو: برای چشمانی که آب ریزش دارند آب لیمو مخلوط با پیاز خام رنده شده را به صورت ضماد روی چشم‌های بسته قرار دهید، بسیار مفید است.

روغن زیتون: چکاندن روغن زیتون در چشم از ریزش آب چشم جلوگیری می‌کند.

آب انار شیرین: آن را در شیشه بریزید و در آفتاب بگذارید تا به قوام آید و سپس آن را روی چشم بکشید، خارش چشم برطرف می‌شود.

شاه دانه: آن را بکوبید و با شیر زن مخلوط کنید و بر چشمی که آب ریزش و خارش داشته باشد، بریزید.

گشنیز: یک قطره آب گشنیز را در چشم به چکانید، خراش چشم برطرف می‌شود.

رازیانه: شستشو با جوشانده رازیانه خارش چشم را برطرف می‌کند.

یک نسخه برای جلوگیری از آب ریزش چشم: زعفران، سنبل‌الطیب، دارفلفل، فلفل سفید، مازو و کافور را مخلوط کنید و خوب بکوبید. سپس با گلاب مخلوط و به صورت شیاف استفاده کنید.

جوش چشم

سیر: یک حبه سیر را به دو نیم کنید و روی جوش و گل مژه پلک چشم بمالید، بسیار مفید و مؤثر است.

گردو: جوشانده برگ گردو برای درمان جوش و گل مژه چشم بسیار مفید است. جوشانده برگ گردو را به صورت محلول شستشو به کار می‌برند.

گل بابونه یا آقطی: برای جوش پلک چشم صد گرم گل‌های خشک یا تازه آقطی را یک لیتر آب

جوش ده دقیقه دم و بعد آن را صاف کنید. به طور نیم گرم یا سرد پلک‌های چشم را با آن بشویید و این عمل را روزی چهار تا پنج بار انجام دهید، جوش پلک چشم معالجه می‌شود.

کم مژه بودن پلک‌ها

گردو: برگ گردو را یک مثقال همراه با گنه گنه شیرین به مقدار یک میلی گرم جوشانیده و مژه‌ها را با آب آن مالش دهید. برای رشد و زیاد شدن مژه‌ها بسیار مفید است.

شب کوری

شب کوری از بیماری‌های چشم است که بیمار شب‌ها از دید ضعیفی برخوردار است. شب کوری در اثر کمبود ویتامین آ در چشم ایجاد می‌شود. بیماری شب کوری از زمان بقراط شناخته شده و معالجه آن به دستور بقراط، گذاشتن ورقه‌های نازک جگر حیوانات به روی چشم بود و بعد از سالیان دراز انسان توانست بفهمد که شب کوری در اثر کمبود ویتامین آ می‌باشد که در جگر حیوانات مخصوصا جگر ماهی فراوان است.

ویتامین آ: به مقدار زیاد در روغن ماهی، جگر، کره و میوه‌های روغنی مثل سیر، پیاز، غلات، اسفناج، انواع کلم، مرکبات، شلغم و میوه‌های خشک یافت می‌شود. دل گوسفند را اگر کباب کنید و آبی که از آن می‌چکد را گاهی به چشم به کشید، شب کوری را معالجه می‌کند.

یونجه: دارای ویتامین آ می‌باشد و برای معالجه شب کوری بسیار مفید است.

عسل: روزی چند بار با آب عسل غرغره کنید، ساییده صبر رزد[1] یا نعنای خشک در بینی بریزید و عطسه کنید.

جوانهٔ گندم: سرشار از ویتامین آ می‌باشد.

لیمو: آن را فراموش نکنید. می‌توانید جعفری را با لیمو میل کنید که برای جبران کمی ویتامین آ بسیار مفید است.

---

۱. شیره گیاهی است به رنگ زرد، طعمش تلخ، گیاه آن دارای برگ‌های دراز و تیغدار که در جاهای گرم می‌روید.

خ

خنازیر

خنازیر جمع خنزیر به معنی خوک می‌باشد و نیز به معنی غده‌های سخت که زیر گردن، گلو و زیر چانه می‌روید و گاهی تبدیل به زخم عفونی می‌شود. در ابتدا بسیار کوچک است، ولی به تدریج بزرگ شده و مانند گوشت زیادی آویزان می‌شود. علت آن اختلالات هاضمه می‌باشد. باید از خوردن غذاهای غلیظ پرهیز کرد، زیرا غذای غلیظ که میل می‌کنید آب‌های رقیق آن دفع می‌شود و خلط غلیظ در بدن و اطراف آن می‌ماند و به مرور ایام تبدیل به غده یا سنگ کلیه و مثانه یا به وسیلهٔ حرارت زیاد بدن تبدیل به خنازیر می‌شود.

خوردن غذاها و میوه‌هایی که سموم بدن را دفع کند و خون را تصفیه کند تجویز می‌شود.

درمان

غذاهای رقیق و لطیف میل کنید. با شکم خالی ورزش کنید. از غضب بپرهیزید. مزاج را لینت بدهید و در موقع خواب زیر سر را بلند نگهدارید.

آب هویج: آب هویج خام خون را تصفیه می‌کند وادرار می‌آورد. عامل تصفیه کننده و ادرارآور قوی می‌باشد. صبح ناشتا یک لیوان آب هویج بخورید. برای خنازیر و ضعف عمومی بسیار مؤثر و مفید است.

بادمجان: با برگ‌های بادمجان ضمادی درست می‌کنند که در موارد سوختگی، دمل‌های شدید و دردناک استعمال و مصرف می‌شود.

کرفس: چون جوشانده برگ کرفس مقوی و مدر است در بیماری ضعف معده، درد مفاصل و امراض مختلف خنازیری فوق‌العاده مهم و مؤثر است.

آویشن: حمام آن را برای اشخاصی که لنفاتیک خنازیری دارند تجویز کرده‌اند.

گلابی: اسیداوریک را به هر اندازه که باشد دفع می‌کند و برای کسانی که مبتلا به نقرس و خنازیر شده‌اند، بسیار سودمند است.

عدس: آن را در سرکه بپزید و به صورت ضماد از خارج روی خنازیر قرار دهید. ورم خنازیر بدین وسیله کم می‌شود.

گردو: برگ‌های گردو دارای مقدار زیادی تانن می‌باشند و برای بیماری‌هایی چون سل و خنازیر داروی گرانبهایی است. بیست و پنج گرم برگ خشک گردو را در یک لیتر آب دم کنید و بنوشید.

برگ درخت شاه توت: برگ درخت شاه توت را به کوبید و به محل زخم بمالید.

اکلیل کوهی: پانزده تا سی گرم گل و برگ خشک اکلیل کوهی را در یک لیتر آب دم کنید و بعد از هر غذا یک فنجان از آن بنوشید.

شنبلیله: آرد تخم شنبلیله به مقدار یک قاشق قهوه‌خوری در یک فنجان آب جوشیده همراه گیاهان معطر دیگر مصرف شود.

نسخه اول: سفیدآب قلع را کوبیده و هر هشت ساعت یک بار روی آب بپاشید.

گل خطمی: آن را به صورت ضماد بر روی خنازیر قرار دهید.

نسخه دوم: ریشه نی و ریشه شاه توت سیاه را به سوزانید و نرم به سایید، روی زخم بپاشید.

گل سرخ محمدی: گل سرخ محمدی را نرم به کوبید و با روغن زیتون خمیر کنید و بر روی زخم قرار دهید.

زفت: آن را آب و با فلفل خمیر کنید و بر روی زخم بگذارید.

نی: نی‌های ضخیم که با حصیر می‌بافند را به سوزانید و در عرق تمشک خمیر کنید و بر زخم ببندید.

نسخه سوم: گل بنفشه، عناب، خاکشیر، قرقات، تخم کاسنی، تخم خرفه، گل خطمی، شاه تره، مغز فلوس، شکر سرخ، گل پنیرک، تاجریزی و خارخاسک را از هر کدام دو مثقال به جوشانید و آن را میل کنید. بقیه آن را مجدداً قدری در آب ریخته و به جوشانید و صاف کنید، هنگام عصر و غروب تنقیه کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

از خوردن این غذاها جدا بپرهیزید: گوجه فرنگی، سیب زمینی سرخ شده، لپه، ارده شیره، خرما، زنجبیل، میخک، دارچین، سرکه، سگ ماهی، کفال ماهی، بادمجان زیرا همه این غذاها محرک می‌باشند.

گوجه‌فرنگی، انواع فلفل، ادویه‌جات، ارده و شیره، شربت‌های غلیظ، سرکه و ترشی‌جات، غذاهای سرخ کرده، کته برنج، لعاب برنج، فالوده‌ی شیرازی، فرنی، نخود، لپه، خرما، بادمجان، کفال ماهی، سگ‌ماهی، مشروبات الکلی، غذاهای چرب و سنگین. ضمناً از حرص و جوش، ناراحتی، عصبانیت، غم و غصه و صحبت کردن زیاد نیز پرهیز کنید.

برای کمک به درمان از خوراکی‌های زیر بیشتر استفاده کنید.

آش آلو، آش تمرهندی، آش آب‌غوره، غذاهای رقیق و لطیف، آب خیساندهٔ عناب، آب هویج (صبح ناشتا)، شاه‌توت، عدس، کاهو، آب جوشاندهٔ ریشهٔ کاسنی، آب جوشاندهٔ برگ کرفس و آب جوشاندهٔ بیخ بنفشه.

به‌عنوان درمان گل پنیرک، گل خطمی سفید، گل بنفشه، قرقات، تخم‌کاسنی، تخم خرفه، عناب قطعه‌قطعه شده، خاکشیر، شکر سرخ، شاه‌تره، خارخاسک، تاج‌ریزی و پولک‌های داخل فلوس از هر کدام ده مثقال را مخلوط و به ده قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت را شب در آب‌جوش بخیسانید و صبح در همان آب بجوشانید. آب آن را صاف و شیرین کرده، بنوشید. تفالهٔ آن را مجدد بخیسانید و شب در همان آب بجوشانید، مقداری از آن بنوشید. مقداری از آن را هم با کمی آب رقیق کرده و تنقیه کنید.

* پشگل بز را نرم بکوبید و بر خنازیر ضماد کنید و روی آن را ببندید و روزی سه بار عوض کنید. ضمناً هر مرتبه که روی آن را باز می‌کنید به آن دود عنبرنسارا بدهید.

* شاه‌ترهٔ تازه را بکوبید و آب آن را گرفته و بنوشید و تفاله‌های آن را از خارج روی موضع ضماد گذارید، روزی سه مرتبه این کار را تکرار کنید.

* یک ورقهٔ نازک سرب را به اندازهٔ خنازیر بُبرید و روی آن پهن کنید و آن را ببندید.

* اسفرزه را با شیر مادری که طفل او دختر است، خمیر و از خارج روی آن ضماد کنید.

* دهان‌باز، دهان‌بسته و فلفل سیاه را به نسبت مساوی، نرم بسایید و بعد با گلاب خمیر کنید و از

خارج روی آن ضماد گذارید.

* رگ قیفال را بزنید تا مقدار یک درم خون از آن خارج شود. این عمل باعث می‌شود که خنازیر بهبود یابد. انداختن زالو اطراف خنازیر هم مفید می‌باشد.

* اول بدن را از سودا و بلغم پاکسازی کنید، مقدار مصرف غذای روزانه را کم کرده و از خشم، غضب و صحبت با صدای بلند خودداری شود.

* انجره، خردل، کف دریا، مقل ازرق، زرآوند و اوشق را به نسبت مساوی نرم بکوبید، بعد در روغن زیتون کهنه حل کرده، سپس تربد ساییده شده و موم سفید بر آن افزوده و کمی گرم کنید تا موم در آن‌ها حل و مخلوط شود. روزی سه مرتبه روی دمل گذارید.

* اگر ضماد منفجرکننده لازم باشد، باید تخم کتان، تخم شنبلیله، تخم مرو و ریشهٔ اریسا را نرم بکوبید و با آرد جو و آرد گندم و قدری فضلهٔ کبوتر مخلوط کنید و بپزید و روزی سه مرتبه روی آن ضماد گذارید.

* در طب جدید خنازیر را با محلول ریوانل می‌شویند و برای ضدعفونی کردن آن از محلول پرمنگنات استفاده می‌کنند. برای از بین بردن عفونت، آمپول پنی‌سیلین تزریق می‌کنند و برای جلوگیری از ضعف، مصرف ویتامین A را توصیه می‌کنند.

خنازیر از بلغم: اگر خنازیر در اثر غلبهٔ بلغم و رطوبت ایجاد شده باشد ابتدا بلغم و رطوبت را برطرف کنید. همچنین از غذاهایی استفاده کنید که از لحاظ گرمی در درجهٔ دوم و سوم به‌حساب می‌آیند. ضمناً خوردن پاچهٔ گوسفند، گوشت جوجه خروس، ریواس کوهی و برنج با شوید به‌صورت پخته نیز مؤثر خواهد بود.

برای درمان آن زفت را آب کنید و بعد کمی فلفل سیاهِ ساییده شده را به آن اضافه و به‌صورت خمیر بر موضع ضماد کنید و ببندید.

* یک‌قطعه ورقهٔ سرب نازک را روی موضع پهن کرده و با دستمالی ببندید. پس از دو روز آن را باز کنید.

* فلفل سفید، فلفل سیاه، دهان‌باز و دهان‌بسته را مخلوط کنید و نرم بسایید بعد با گلاب خمیر کنید و روی موضع ضماد گذارید.

* گل محمدی را نرم بسایید بعد با روغن زیتون خمیر و بر موضع ضماد کنید.

خونریزی‌ها

راه‌های جلوگیری

۱ ـ خونریزی غیرطبیعی زنان ۲ ـ خونریزی بینی
۳ ـ خونریزی گلو ۴ـ خونریزی‌دراثر سرطان
۵ـ خونریزی‌دراثر زخم‌معده ۶ـ خونریزی‌دراثر بواسیر
۷ ـ خونریزی در دوران آبستنی ۸ ـ خونریزی در اثر اسهال
۹ ـ خونریزی در اثر کندرم

برای درمان خونریزی ابتدا باید علت آن را پیدا کرد و تا موقعی که علت اصلی آن کشف نشده می‌توان به درمان موقت پرداخت و از بعضی داروهای ضدخونریزی مانند آرد توکسیل استفاده کرد. این دارو به سرعت باعث بندآمدن و جمع شدن عروق پاره می‌شود و خون را بند می‌آورد.

خونریزی بین دو قاعدگی

به علت اختلال در کار تخمدان یا سایر غدد مترشحه داخل عقب یا جلو افتادن بیش از حد زهدان است.

ترس شدید برخی از زنان سبب رسیدن پیش از موقع «فولیکول دوکراف» شده و در نتیجه تحریک زهدان خونریزی بین دو قاعدگی را ایجاد می‌کند.

خونریزی غیرطبیعی زنان

گزنه سفید: خواص درمان گزنه سفید مقوی و قابض است و در معالجات خونریزی رحم فوق‌العاده مفید و مؤثر است. مقدار مصرفی آن سی گرم از گل خشک گزنه در یک لیتر آب جوش به صورت دم کردهٔ باشد.

گیاه پیرو: درباره قاعدگی‌های نامنظم خانم‌ها و رفع گاز روده‌ها مصرف می‌شود.

گل بومادران: بیست گرم گل بومادران را در یک لیتر آب به جوشانید و دم کنید. هر روز روزی سه تا چهار فنجان از آن را میل کنید.

گل سرخ: پانزده گل گلبرگ گل سرخ را در یک لیتر آب جوش دم کنید و روزی سه فنجان از آن را

میل کنید.

آویشن: دم کرده ده گرم آویشن که دو مثقال باشد را در یک لیتر آب برای قطع قاعدگی‌های اتفاقی استعمال کنید.

جعفری: دارای آپیول می‌باشد. تخم جعفری پر قوت است و قاعدگی‌های ماهیانه را منظم می‌کند.

بابونه: ده تا بیست گرم بابونه در یک لیتر آب برای مبتلایان به قاعدگی‌های نامنظم مفید و مؤثر است.

یک نسخه برای بی‌نظمی قاعدگی: دو عدد سیر، یک مشت گل سرخ ولیک، یک مشت ساقه و برگ ماميران و یک مشت گل طاوسی. گیاهان را بخیسانید و در آن پاها و دست‌ها را حمام دهید.

عدس: خوردن سویق عدس (آرد بوداده) خونریزی نامرتب را بند می‌آورد.

سنجد: ضد خونریزی می‌باشد.

به: ضد خونریزی و برای پاک شدن رحم تجویز می‌شود.

نسخه: کتیرا، نشاسته، صمغ عربی و مغز تخم خیار از هر کدام سه مثقال، دو مثقال گلنار، اقاقیا و کهربا از هر کدام یک مثقال به کوبید با آب یا لعاب کتیرا قرص به سازید و هر بار یک مثقال با شیرهٔ خرفه میل کنید.

توصیه: در باز شدن حیض خون به موقع به کوشید، زیرا بیماری‌های زیر ناشی از حبس خون حیض می‌باشند.

درد رحم، ورم روده، امراض معده، بی‌اشتهایی، تشنگی، لیزی معده و امراض دماغی مانند: سردرد، غش، مالیخولیا، فلج و امراض سینه مانند: سرفه و تنگ نفس، امراض کلیه و جگر: استسقا، درد پشت و گردن و تب‌های سوزان.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

خوراکی‌هایی که از خون‌ریزی زیاد از حد قاعدگی جلوگیری می‌کنند و باید هنگام خون‌ریزی‌های بیش از حد مصرف کنید، عبارتند از: مقل ازرق، خون سیاوش، شبدر، گشنیز تازه، تخم گشنیز، اسفناج، خرمای سبز و کال، برنج، لوبیا، آرد سیب‌زمینی، انگور زرد و رسیده، کاچی ارزن، آب جوشاندهٔ بسفایج یا کوبیدهٔ آن، آب جوشاندهٔ ریشهٔ انجبار یا کوبیدهٔ آن، آب جوشاندهٔ ابهل یا کوبیدهٔ آن، آب جوشاندهٔ برگ بلوط، آب جوشاندهٔ گزنه و آب جوشاندهٔ گلنارفارسی.

همچنین می‌توانید طباشیر صدفی ده گرم، پادزهر معدنی و خون سیاوش از هر کدام پنج گرم را نرم بسایید و بعد هم‌وزن همه‌ی آن‌ها شکر ساییده شده اضافه کنید، سپس مخلوط کرده و صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق چای‌خوری از آن را کفلمه کنید و یا آن‌ها را با آرد ارزن و شیرهٔ انگور بپزید و بخورید.

* یک قاشق مرباخوری اسپرزه و قدری نبات در یک استکان آب‌جوش ریخته و بخورید و روزی سه بار، به نوبت تکرار کنید.

* هفت روز و هر مرتبه دو مثقال، شنبلیله را دم کنید و آب آن را صبح ناشتا بخورید.

* سه گرم مایه پنیر محلی را در یک زردهٔ تخم‌مرغ خام مخلوط کرده و صبح ناشتا بخورید.

* تخم شوید، دهان بسته، دهان باز، مورد و مغز قرص کمر را به میزان مساوی نرم بسایید، بعد با زردهٔ تخم‌مرغ خام مخلوط کرده و بر کمر ببندید.

* وشا را با گلاب گرم خمیر کنید و بر کمر ببندید و بگذارید تا خودش از کمر کنده شود.

* تخم هویج، تخم شوید، تخم جعفری و تخم شنبلیله را بو داده و نرم بسایید و هم‌وزن تمام آن‌ها نبات زرد مخلوط کرده و قائوت کنید و روزی سه قاشق غذاخوری بخورید.

* جفت و پوست انار شیرین و مازو از هر کدام یک مثقال را نرم بسایید و روی غذاهای روزانه بپاشید و بخورید.

* چهار مثقال جنطیانای رومی را نرم بسایید و با هشت مثقال حنا خمیر کرده و هفت شب هنگام خواب در گودال کف پا بگذارید.

* سیب‌زمینی را در روغن زیتون برشته کنید و سه روز، روزی سه بار اضافه بر غذا بخورید.

* مغز ارزن را بکوبید و با آرد گندم، روغن و شیره کاچی بپزید و سه روز ظهر، به جای ناهار بخورید.

* جفت، گلنار فارسی، گِل ارمنی و صمغ عربی از هر کدام یک مثقال را نرم کرده و با کمی روغن زیتون خمیر کنید و شش عدد شیاف از آن بسازید و شبی یکی از جلو به خود برگیرید.

* سی گرم برگ و ساقهٔ گزنه را در نیم‌لیتر آب سرد، ده دقیقه بَجوشانید و بعد ده دقیقه دم کنید و هر روز سه تا چهار فنجان از آب آن بنوشید.

* رُب سیب یا رُب به را هفت روز صبح، روزی هفت مثقال با نان بخورید.

* تخم گلابی جنگلی را بکوبید و شیرهٔ آن را گرفته و میل فرمایید.

* گلنار فارسی، پوست انار، گل محمدی، مورد و مازو را پخته و با آب آن خود را بشویید.

* گِل ارمنی، اقاقیا، مازو، خون سیاوش و شادنج را بکوبید و با آب جوشانده شدهٔ بارهنگ مخلوط کرده و با آب آن خود را بشویید.

* گِل ارمنی و صمغ عربی را نرم کوبیده و در شربت سیب مخلوط کرده، بخورید.

* آرد ارزن، آرد جو، آرد گندم، مصطکی و ریشهٔ مرجان بسیار نرم کوبیده را به صورت حلوا بپزید و بخورید.

خونریزی بینی

خونریزی از بینی عموما در نتیجه کمی کلسیم یا کمبود ویتامین ک می‌باشد. اگر بینی شما خونریزی دارد، برای جلوگیری از آن پنبه‌ای را به آب لیمو آغشته کنید و در سوراخ بینی بگذارید، فورا خون بینی را قطع می‌کند.

کاکوتی: در بند آوردن خونریزی از بینی کاملا مفید و مؤثر است.

توت: آب برگ توت خونریزی بینی را بند می‌آورد.

پروانش: جوشانده برگ‌های پروانش برای جلوگیری از خونریزی بینی بسیار مفید است.

گزنه: کسانی که زیاد خون دماغ می‌شوند باید جوشانده گزنه بنوشند.

بلوط: در درمان خونریزی بینی به کار می‌رود، جوشانده پوست بلوط همراه با زاج سفید به صورت محلول شستشو برای جلوگیری از خونریزی بینی به کار می‌رود.

گل تلفونی: مصرف آن برای جلوگیری از خونریزی بینی مفید است.

گل طاوسی: برای انواع خونریزی‌ها تجویز می‌شود.

بومادران: در بند آمدن خونریزی بینی مؤثر است.

گزنه: هنگامی که خون دماغ می‌شود و خون او بند نمی‌آید، باید یک قطعه پنبه را در شیره گزنه تر و مرطوب کنند و آن را در سوراخ بینی بگذارید، فورا بند می‌آید.

گشنیز: آب گشنیز و ساییده زاج، پودر گچ (گچی که دندانسازها از آن استفاده می‌کنند)، عدس ساییده، کندر، کافور، گلنار، تریاک و آب پونه که همه را با هم مخلوط و تر کرده باشید را در بینی بگذارید یا هر کدام که در دسترس باشند، خون بینی رابند می‌آورد.

یک نسخه: مقدار دو مثقال اسفند را به جوشانید که چند قطره آب آن باقی به ماند و آن را صاف کنید و آب آن را پس از خنک شدن با قطره چکان در بینی به چکانید. قدری پنبه یا پارچه در زیر لب بالا قرار دهید، خون بند خواهد آمد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر شما دچار خون‌ریزی بینی شده‌اید باید با فشار دادن دو طرف آن و تنفس از دهان از خون‌ریزی جلوگیری کنید و باید از تنفس شدید از بینی و یا خالی کردن آن با فشار زیاد خودداری کنید چون ممکن است لخته‌ی به‌وجود آمده را جدا کنید و خون‌ریزی مجدداً تکرار شود. کمک‌های اولیه و فردی معمولاً برای توقف خون‌ریزی کافی است. اگر جداره‌ی بینی خشک و ترک خورده باشد مالیدن پمادهای مرطوب کننده و یا استفاده از سرم نمکی ممکن است مانع تکرار این خون‌ریزی شود. اگر خون‌ریزی برای مدت نیم ساعت یا بیشتر ادامه پیدا کرد باید به پزشک مراجعه کنید.

برای درمان آن انزورت، مردار سنگ و پر سیاوشان را به نسبت مساوی نرم بسایید بعد با مقداری گلاب و سرکه مخلوط و روزی سه مرتبه در بینی بچکانید.

* لعاب تخم شنبلیله را با کمی سرکه و کمی آب‌جوش مخلوط و در بینی بچکانید.

* برادهٔ آهن یک گرم و پوست خشک انار دو گرم. هر دو را بکوبید و در نصف فنجان سرکه بریزید بعد پنبه‌ای را به آن آغشته و داخل بینی قرار دهید. برای شستن بینی هم از مخلوط سرکه و گلاب استفاده کنید.

* قدری کارتُنک (تارهای خانهٔ عنکبوت) که در سقف‌ها یا کناره‌های منزل یا مکان‌های کهنه‌ساز بیشتر یافت می‌شود را جمع و داخل بینی بگذارید تا خون بند بیاید.

* حدود دو مثقال اسفند را در یک لیوان آب آن‌قدر بجوشانید تا چند قطره آب باقی بماند. بعد آب آن را صاف و بگذارید تا سرد شود. سپس به‌وسیلهٔ قطره‌چکان در بینی بچکانید، خون بند می‌آید.

* یخ و سرکه را بر پیشانی بمالید و یا روی آن قرار دهید.

* بایستید و قدری پنبه یا پارچه یا کاغذ یا مقوا زیر لب بالا بین دندان‌ها و لب قرار دهید و دست‌ها را بالا بگیرید تا خون بند بیاید.

* یک گرم آدرنالین را با بیست گرم آب مقطر مخلوط و چندین مرتبه آن را استنشاق کنید.

* عصارهٔ غوره را در بینی بچکانید.

* کندر را نرم بسایید بعد با آب تره‌ی تازه مخلوط و در بینی بچکانید.

* آب ترهٔ تازه را با سرکه به نسبت مساوی مخلوط و روی پیشانی بمالید.

* پنبه‌ای را به آب‌لیمو آغشته و داخل بینی قرار دهید.

* خون خشک خروس را نرم بسایید و در بینی بکشید.

* آب پیاز را بگیرید و با آب‌لیمو به نسبت مساوی مخلوط و چندقطره داخل بینی بچکانید.

* کمی کافور را با کمی شیرهٔ گرز خشخاش مخلوط و در بینی بمالید.

* با کمپرس آب سرد ملاج و پشت گردن را ماساژ دهید.

* شقایق را بسیار نرم بسایید و در بینی بکشیدبعد گِل ارمنی و نشاسته را با سرکه مخلوط و در بینی بمالید.

* در صورتی که مو ندارید یا بسیار کوتاه است، مقداری گچ را با سرکه خمیر کنید و بر سر بمالید. پس از مالیدن خون بند می‌آید.

* شکوفهٔ زردآلو را بجوشانید بعد پنبه‌ای را به آب آن آغشته و داخل بینی قرار دهید.

* مقداری مازو را بسیار نرم بسایید بعد به‌وسیلهٔ شیء لوله‌ای باریکی شخص دیگری داخل بینی‌تان فوت کند.

آب ریحان تازه را بگیرید و با سرکه و مقداری کمی کافور مخلوط و در بینی بچکانید.

* سی گرم برگ و شاخهٔ خشک گزنه را در نیم لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید و ده دقیقه هم آن را دم کنید. آب آن را صاف و با نبات شیرین و هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک فنجان از آن را بنوشید.

* ریشهٔ اریسا و مازو را بسیار نرم بسایید بعد با کندر ساییده، چدروا و زاج سبز با هم بپزید. آب آن را صاف کنید، سپس خون سیاوش را نرم بسایید و روی آن بپاشید. آنگاه مقداری آب گشنیز تازه با آن مخلوط و در بینی بمالید یا پنبه‌ای را بر آن آغشته و داخل بینی قرار دهید.

* به اندازهٔ یک دانه باقلا خون خشک جوجهٔ کبوتر را داخل بینی بمالید.

* پانزده گرم پوست خشک ساقه‌های درخت بلوط را در یک و نیم لیتر آب سرد خیس کنید. دو گرم زاج سفید به آن اضافه و آنقدر بجوشانید که آب آن به نیم لیتر برسد. در جای خنک نگه‌دارید و موقع خون دماغ به‌وسیلهٔ پنبه‌ای بینی را با آن بشویید و یا داخل بینی بکشید و پنبهٔ آغشته به آن را داخل بینی قرار دهید.

* نیم مثقال کافور را با یک عدد پوست تخم‌مرغ نرم بسایید بعد با یک عدد تخم‌مرغ کامل (زرده و سفیده) خام مخلوط و بر روی ملاج ضماد گذارید و مدتی بعد بردارید. دیگر خون دماغ تکرار نمی‌شود.

* در صورتی‌که خون‌ریزی شدید بود به‌نحوی که بند آمدن آن به‌طول انجامید، قدری محلول

آنتی‌پرین ۱٪ را در بینی استنشاق کنید. اگر این کار چندین مرتبه تکرار شود خون بند خواهد آمد.

* یک عدد آمپول آدرنالین را روی قطعه‌ای پنبه بشکنید تا کاملاً پنبه به دارو آغشته شود و آن را داخل بینی قرار دهید و جلوی بینی را با چسب بچسبانید. خون بند خواهد آمد.

* یک گرم زاج سفید را با پنج گرم نشاسته مخلوط بسایید و گاه‌به‌گاه کمی از آن را در بینی بکشید.

* پنج گرم تخم ریحان کوهی یا تخم شربتی را در کمی آب بجوشانید بعد پنبهٔ آغشته به آن را داخل بینی قرار دهید.

خونریزی سینه

برای خونریزی سینه: آرد گندم با شکر و بادام به صورت حریره به مقدار کم بخورید، خونریزی سینه را درمان می‌کند.

یونجه: در آن مقدار ویتامین د موجود است و سرشار از ویتامین ک می‌باشد و به همین جهت خوردن یونجه از خونریزی جلوگیری می‌کند.

تخم تره: خوردن دو مثقال تخم تره با دو مثقال مورد درمان امراض سر و بند آوردن خونریزی است.

خونریزی گلو: خونریزی گلو اگر ارتباطی با جهاز تنفس نداشته باشد.

گلنار فارسی: یک مثقال از آن را به جوشانید و غرغره کنید.

نشاسته: آن را با سماق به جوشانید و روزی شش مرتبه غرغره کنید.

پوست انار شیرین: آن را به جوشانید و با گلنار فارسی که خوب ساییده شده باشد مخلوط و غرغره کنید.

باقلا را نرم به کوبید و با سیب زمینی پخته خمیر کنید و در گلو بمالید.

خونریزی در اثر سرطان: در سرطان معده اغلب خونریزی وجود دارد و این نوع خونریزی زیاد نیست و از راه معالجه میکروسکوپیک می‌توان آن را تشخیص داد.

خونریزی در اثر زخم معده: زخم معده که در معده و روده اثنی عشر پیدا می‌شود اغلب با خونریزی توأم است. این مسئله باعث می‌شود که گاهی شخص به همان مرض خود که زخم معده باشد پی ببرد. چون معمولا تمام وقت این خون از دهان بیرون نمی‌آید و مقداری از راه روده خارج می‌شود. در این موقع بیمار ملاحظه می‌کند که مزاجش قهوه‌ای رنگ کار کرده است.

خونریزی در اثر بواسیر: درمان خونریزی بواسیر در شرح بیماری بواسیر گفته شده است.

خونریزی در دوران آبستنی: در ابتدا بهترین کار مراجعه به پزشک است و سپس مصرف

داروهای گیاهی.

خونریزی در اثر اسهال: برای خون در ادرار آب لیمو مصرف کنید که بهترین درمان برای خون در ادرار است.

خونریزی در اثر کندرم (رکتوم): نوعی بیماری است که همیشه پس از اجابت مزاج یا همراه با مدفوع مقداری خون خارج می‌شود. دور نشست و لای چروک‌های آن کندرم بروز می‌کند که قسمتی از آن داخل و قسمتی دیگر خارج نشست را فرا می‌گیرد. مهمترین علت آن مصرف بیش از اندازه گوشت یا گوشت فاسد مصرف کردن یا بی‌مبالاتی در بهداشت غذا به وجود می‌آید. لذا خون کثیف و آلوده شده و در مزاج‌های مستعد خصوصا چنانچه دچار یبوست باشند به سرعت بروز می‌کند. در اطراف نشست ابتدا خارش‌های شدید رخ می‌دهد و در اثر خارانیدن ساییده شده و به موقع اجابت مزاج فشار به نشست وارد شده و زخم می‌شود. چون نزدیکترین مکان به میکروب می‌باشد، زخم رو به گسترش می‌گذارند. علت دیگری که سبب پیدایش کندرم می‌شود مقاربت اشخاص سیفلیسی است که از راه تنفس اثر کرده و شخص را مبتلا می‌کند.

درمان

پیش از هر کار باید با عمل جراحی زخم را خارج کرد و سپس به درمان پرداخت.

نسخه: تخم گشنیز، صبررزد و گردو را به مقدار هر کدام یک مثقال تهیه کرده و آن‌ها را کاملا بسایید و با پیه بز مخلوط و شیاف کنید. روزانه دو شیاف هنگام صبح و شب زمان خواب بردارید.

با محلول نیترات دراژان یک در چهار هزار (یک گرم در چهار لیتر آب مقطر) روزی سه بار موضع را شستشو دهید. چنانچه کندرم در اثر نزدیکی کردن با بیمار سیفلیسی پیش آمد بهتر است به پزشک مراجعه شود.

خوراکی‌های مفید برای انواع خونریزی‌ها

خربزه: آن را همیشه قبل از غذا بخورید.

کدو: انواع کدو برای مبتلایان به خونریزی تجویز می‌شود.

سالاد لبو و کاهو: ضد خونریزی است.

دارچین: داروی ضد خونریزی است.

انگور سفید و آب هویج خام برای جلوگیری از انواع خونریزی‌ها مفید است.

د

دهان و دندان

لثه‌ها و بن دندان‌ها گاهی بیمار می‌شوند که در نتیجه خونریزی ایجاد کرده و خود لثه‌ها درد می‌گیرد که ممکن است انسان با پیوره اشتباه کند.

با جلوگیری از فساد دندان نه تنها زیبایی صورت را حفظ کرده‌ایم، بلکه از ابتلا به بیماری‌ها هم جلوگیری کرده‌ایم. زیرا دندان فاسد سم تولید می‌کند و وارد جهاز هاضمه شده و از این راه وارد خون و موجب آلودگی آن می‌شود. علاوه بر این اگر دندان‌ها حفظ نشوند، غذا کاملا خرد نشده و کار زیادی را بر جهاز هاضمه تحمیل می‌کند موجب سوءهضم، رماتیسم و تورم لوزه‌ها و امراض دیگر می‌شود. از دلایل مهم فساد دندان دو مورد بیشتر مورد توجه است، یکی خوردن غذاهای ناسازگار و دیگری نشستن دندان‌ها. درباره شستن دندان نباید فراموش کرد که شستن دندان قبل از خواب مهمتر از مواقع دیگر است.

کرم خوردگی

روی دندان‌ها را روپوشی محکم به نام مینا پوشانده است. این روپوش دندان را از نفوذ بسیاری از مواد مضر نگهداری می‌کند. وقتی این روپوش از بین رفت یا به عللی شکست، سوراخی که در آن

ایجاد می‌شود که اصطلاحا به آن کرم خوردگی می‌گویند. خوردن یا آشامیدن غذای سرد بلافاصله بعد از خوردن غذای گرم یا بالعکس، موجب ترکیدن مینای دندان می‌شود. همچنین پیشرفت فساد دندانی ممکن است به وسیله یک محرک شیمیایی مثل قند یا اسید آغاز شود.

توصیه اول: تغذیه باید متعادل و غنی از املاح کلسیم، آهن و فسفر باشد.

آب لیمو: آب لیموی تازه کامل‌ترین دارو و وسیله‌ای برای پیشگیری و معالجه از عوارضی است که دندان پیدا می‌کند. همچنین از لق شدن و افتادن آن جلوگیری می‌کند.

کف دریا: صدف جانوری دریایی به نام ماهی مرکب است که پس از مرگ جانور به کمک امواج دریا به ساحل می‌آید. کف دریا به راحتی در آب لیمو حل می‌شود از این محلول را به عنوان دهان‌شویه استفاده کنید. همچنین می‌توانید مقداری از پودر کف دریا را با عسل مخلوط کرده و با آن مسواک کنید.

هویج: آن را به بچه‌ها به دهید تا مثل یک بازیچه به لثه‌ها به کشند در درآوردن دندان آن‌ها کمک مؤثری خواهد بود.

روغن زیتون: با روغن زیتون لثه‌های کودکان را ماساژ دهید. دندان‌های سالم و خوبی پیدا خواهند کرد.

توصیه دوم: پس از تناول غذای گرم آب سرد نخورید. با دندان‌ها یخ را نشکنید، زیاد از حد مسواک نزنید.

لیموترش: هر صبح و شب یک لیموترش را به دو نیم کنید و با نیم آن خوب به دندان‌ها و لثه‌ها بمالید. بهترین شستشو را درباره دندان‌ها انجام داده‌اید.

توت فرنگی: دارای خاصیت رسوب‌زدایی از دندان‌ها می‌باشد.

خاکشیر: پوست انار ساییده شده را با خاکشیر به پای دندان‌ها بریزید، در تقویت لثه‌ها مؤثر است.

تهیه گرد دندان: رازیانه، بادیان، زیره سبز و زیره سیاه این چهار تخم را به اندازه مساوی با هم مخلوط کنید. به همان اندازه ذغال چوب تبریزی و ذغال چوب گنه گنه یا بید را به کوبید و به آن اضافه کنید و آن را به شکل گرد نرمی درآورید. این یکی از بهترین گردهای دندان است. دندان را با گرد بشویید، مینای آن پاک و براق و لثه‌ها محکم خواهند شد.

کرم خوردگی دندان بچه‌ها: روزانه به بچه‌ها آب لیمو و آب پرتقال به دهید. هرگز به کرم خوردگی دندان مبتلا نخواهند شد.

نسخه: روزی هشت مرتبه دهان و لثه‌ها را با گلاب و عرق تمشک به وسیله انگشتان مسواک کنید و

از مسواک زدن با مسواک‌های خیلی زبر و نادرست پرهیز کنید.

چنانچه مایلید دندان‌های کودکتان زودتر در بیاید، دستتان را کاملا بشویید، سپس انگشتان را در مخلوطی مساوی از آب لیمو و آب جوشیده فرو برید و به لثه‌های کودکتان مالش دهید.

درمان درد دندان

یک حبه قند را در قاشقی بیندازید و با کمک آتش آن را ذوب کنید و سپس مقداری کوبیدهٔ فلفل سیاه روی آن بریزید و مخلوط کنید و آن را بر روی حفره دندان قرار دهید.

پیاز: برای رفع درد دندان در گودی دندان پنبه آغشته به آب پیاز قرار دهید.

جعفری: یک گلوله کوچک جعفری را نمک بزنید و با روغن زیتون در سوراخ دندان قرار دهید.

شلغم: به هنگام درد دندان یک شلغم را بپزید و خرد کنید. به صورت فرنی در آورده و مانند ضماد پشت گوش‌ها قرار دهید. درد را ساکت می‌کند.

سیر: آن را رنده کنید و با کره‌ای که نمک نداشته باشد روی گودی دندان قرار دهید درد فورا آرام می‌شود.

گردو: اگر به دندان درد شدید مبتلا شدید، کمی پوست سبز گردو را به جوید و فرو دهید.

عاقرجا: آن را در زیر دندان‌ها بگیرید، درد ساکت می‌شود.

عناب: آن را خوب به سایید و داخل کرم خوردگی دندان قرار دهید، درد را ساکت می‌کند.

برگ چغندر: خوردن آب برگ چغندر برای رفع دندان درد مفید و مؤثر است.

موز با سرکه: موز با سرکه و زیره سیاه را مضمضه کنید. برای درمان دندان درد مفید است.

سرکه: آن را پای دندان‌ها نگهدارید درد را آرام می‌کند.

آب نمک: در تخفیف درد دندان مؤثر است.

کشمش: چند دانه کشمش کولی یا کال را کوبیده و بر روی دندان کرم خورده قرار دهید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر به دندان درد مبتلا شده‌اید باید از خوردن تخم‌مرغ، ماهی، پیاز، کشمش، خرما و نوشیدنی یا خوراک‌های بسیار سرد یا بسیار گرم اجتناب ورزید و نیز باید حجامت کنید. مرزه و آب چغندر یا آب برگ چغندر بخورید. خوب است برای تسکین درد دندان زیر چانه خود چند عدد زالو بیندازید.

* مقداری روغن نخود روی آن بمالید و یا کمی ادکلن روی آن بزنید.
* آب ریشهٔ آفتاب‌گردان را در دهان مزه‌مزه کنید.
* مقداری نعنای تازه را در دهان بجوید.
* سوخته‌های تنباکو را روی آن بگذارید.
* کمی فلفل سیاه ساییده را بر آن بپاشید.
* زردچوبهٔ قلم را بو دهید و نیم‌گرم آن را در دهان بجوید.
* گشنیز تازه را در دهان بجوید و مزمزه کنید.
* زیرهٔ سیاه و مرزه را بکوبید و با کمی سرکه مخلوط کرده و روی آن بمالید.
* به وسیلهٔ یک قطعه پنبه، کمی الکل روی آن بگذارید.
* پرهای گل محمدی را در دهان بجوید و مزمزه کنید.
* مقداری تخم مرزه را با مقداری تخم ریحان کوهی در دهان بریزید و بجوید. جویده شدهٔ آن را در دهان بمکید و مزمزه کنید.
* سوختهٔ کاغذ آبی رنگ را با کمی روغن مخلوط و روی آن بگذارید.
* ریشهٔ درخت توت را چاک بزنید تا کمی آب از آن خارج شود و آن آب را روی دندان بگذارید.
* برگ چنار را در سرکه بجوشانید، سپس صاف کرده و آن را بر موضع بمالید.
* مقدار کمی کافور روی آن بگذارید، چه درد ساکت شود و چه ساکت نشود زود بردارید.
* با جوشاندهٔ مخلوط تخم تره، موم و قطران بر آن بخور دهید.
* پنج گرم انیسون و پنج گرم زردچوبه را در نیم لیتر شراب خیس کنید و هنگام دندان درد مقداری از آن را در دهان غرغره کنید.
* مقداری نخود سبز را خیس کرده و آب آن را در دهان غرغره کنید.
* آسپیرین ۳۰٪ سانتی، پیرآمیدین ۱۵٪ سانتی، وانالژبین بیست سانتی و کافئین ۵٪ سانتی را مخلوط و دو قسمت کنید. آن دو را به فاصلهٔ هشت ساعت میل کنید و کمی از آن را هم در حفرهٔ دندان بریزید.

پیش‌گیری از دندان درد: برای پیش‌گیری از دندان درد در صورتی‌که دندان پوسیدگی نداشته باشد، اگر روزی یک قاشق شربت‌خوری تخم ریحان کوهی را در دهان بریزید و نگه‌دارید و دایم آن را بمکید بعد آن‌ها را خوب بجوید و کم‌کم بخورید تا حدود یک سال به درد دندان مبتلا نخواهید شد.

درد خفیف دندان: اگر دچار دندان درد خفیف شده‌اید، دود توتون یا تنباکو را به آن دهید تا ساکت

شود.

درد دندان آسیاب: اگر به درد دندان آسیاب مبتلا شده‌اید، تخم و برگ کاسنی را مخلوط و بجوشانید. دائم آن را در دهان بگردانید تا ساکت شود.

* یک قطعه پنبهٔ کوچک را به جوهر میخک آغشته و در حفرهٔ دندان قرار دهید.

* انجیر تازه را از درخت بکنید، همان موقع شیری از ته انجیر تراوش می‌کند. آن شیر را به یک قطعهٔ کوچکی از پنبه بزنید و در چال دندان قرار دهید و یا همان شیر را در حفرهٔ دندان بچکانید.

* کمی صمغ درخت گردو را در چال دندان قرار دهید.

درد دندان در اثر سوز و باد: اگر در اثر سوز و باد دچار درد دندان شُدید، قطعه‌ای کوچک از پنبه را با گرد آسپرین آغشته و روی آن بگذارید.

درد دندان از سردی و رطوبت: در صورتی‌که درد دندان در اثر خوردن خوراکی‌های رطوبتی و از سردی مزاج یا غلبه رطوبت باشد، اول باید رفع رطوبت کنید. بعد مرزه را در دهان خوب بجوید و بخورید و از خوراک‌هایی که طبیعت آن‌ها گرم است استفاده کنید.

* کمی سرکه در پای دندان نگه‌دارید.

* مقداری آب نمک را پای دندان نگه‌دارید.

* به وسیلهٔ یک قطعه پنبه، الکل سفید هشتاد درجه را روی آن بگذارید.

* یک قطره جوهر میخک در چال دندان بچکانید.

* دنبهٔ گوسفند را نرم بکوبید و داخل حفرهٔ دندان قرار دهید.

* سیاه دانه را در سرکه بپزید و آن سرکه را در دهان گرفته و مزمزه کنید.

* چند دانه قرنفل همراه داشته باشید و هنگام درد دندان، سر یک عدد از آن را در چال دندان قرار دهید.

* کرهٔ ازت را به پنبه آغشته و به دندان گذارید و بسیار دقت کنید که به لثه‌های‌تان نخورد.

* مختصری زاج را داخل چال دندان قرار دهید و کمی صبر کنید، بعد دهان را با آب نمک یا سرکه بشویید که آثار زاج در دهان نماند.

توجه: ماندن زاج در دهان به مرور تمام دندان‌ها را سست کرده و به خودی خود مینای دندان ریزش می‌کند و در اصل باعث خرابی همهٔ دندان‌ها خواهد شد.

دندان درد شدید: اگر درد دندان بسیار شدید است، شصت گرم برگ درخت شاه‌توت را در یک لیتر آب بجوشانید و آب آن را به‌طور نیم‌گرم، کم‌کم در دهان نگه‌دارید و بعد از دهان خارج و مجدداً

تکرار کنید، چند بار این عمل را تکرار کنید تا درد ساکت شود.

* کلرهیدرات دو کوکائین ۵٪ سانتی‌گرم، تنتور بنژوان ۴٪ گرم، تنتوراپیرم ۲٪ گرم و کلروفرم ۴٪ گرم را مخلوط کنید و پنبه‌ای را به آن آغشته کرده و در سوراخ دندان قرار دهید.

* قطعه‌ای پنبه را به کرهٔ ازت آغشته و در حفرهٔ دندان قرار دهید و مواظب باشید به لثه نمالد.

درد دندان از گرمی و حرارت: اگَر درد دندان در اثر گرمی و حرارت بدن باشد باید اول خلط غالب را برطرف ساخت و برای تسکین آن عناب کوهپایه‌ای را بسایید و در حفرهٔ دندان قرار دهید.

* چند عدد زالو بر آرواره‌هایتان زیر چانه بیندازید.

* پنبه‌ای را به نفت آغشته و در چال دندان قرار دهید.

* تعدادی تاج ریزی را سر چُپُق یا سر قلیان یا داخل کاغذ سیگار بریزید و آتش بزنید و بکشید و دود آن را پای دندان نگه‌دارید.

* کمی گرد آسپیرین را در حفرهٔ دندان بریزید یا آسپیرین را در کمی آب ملایم حل کنید و پای دندان نگه‌دارید.

* آسپیرین بیست سانتی و پیرامیدین پنج سانتی و کافئین پنج سانتی مخلوط و میل کنید.

* کمی جوهر لیمو (اسید طرطریک) بر روی پوسیدگی دندان بگذارید (اما احتیاط کنید به دندان‌های دیگر سرایت نکند چون برای دندان‌ها مضر است).

* یک فنجان تا نصف لیوان آب انار ترش بنوشید.

آبسه و پیله دندان

پیله دندان و چرک زیر آن در اثر کثیفی خون و غلبه صفرا می‌باشد، برای علاج آن باید شتاب کرد.

لپه باقالی، قند، سریش و کتیرا را به مقدار مساوی به کوبید و روی محل پیله قرار دهید پیله سر باز می‌کند.

گل خطمی، بیخ هلیمون، کوکنار (پوست خشخاش) و نشاسته را از هر کدام سه مثقال به جوشانید و پای پیله نگهدارید.

نشاسته: آن را به پزید و داغ داغ داخل دهان نگهدارید و این عمل را تکرار کنید تا پیله سر سر باز کند.

کتیرا: کتیرای گل دست چین سفید را روی دهانه و موضع آب کشیدگی و سر پیله قرار دهید تا سر باز

کند.

مارچوبه: ریشه مارچوبه را با پوست خشخاش و نشاسته از هر کدام سه مثقال مخلوط کرده و با حرارت ملایم به پزید. گرم گرم آن را پای پیله نگهدارید و این عمل را چند بار تکرار کنید تا پیله سر باز کند.

انجیر: نصف انجیر را در آب یا شیر به پزید و آن را یک ساعت روی آبسه قرار دهید.

خونریزی لثه‌ها

بلوط: جوشانده پوست بلوط برای جلوگیری از خونریزی لثه بسیار مفید است. برای جلوگیری از خونریزی لثه‌ها خوردن یک لیوان آب پرتقال و مقداری کلم در روز کمک مؤثری است.

گل و پوست انار: گل و پوست انار را به مقدار سی گرم در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه بجوشانید و این جوشانده را در دهان مضمضه کنید. لثه‌ها را محکم و از خونریزی آن جلوگیری می‌کند.

زیاد شدن آب دهان

زیاد شدن بزاق دهان یکی از امراض دهان می‌باشد که علت آن سردی مزاج می‌باشد.

عسل: خوردن عسل درمان خوبی برای از بین رفتن بزاق زیاد دهان می‌باشد.

نعنا: قرص نعنا را به جوید برای بزاق دهان مفید است.

آب نبات هل‌دار: چند دانه از آن را به مکید نتیجه‌بخش می‌باشد.

زولبیا، بامیه و پشمک برای معالجه ازدیاد بزاق دهان مفید است.

خوردن زنجبیل و جویدن یک دانه هل نیز کمک مؤثری برای معالجه زیادی بزاق دهان است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* به‌عنوان مصرف دارویی قولنجان، دارچین و زنجبیل را از هر کدام پنج گرم مخلوط کرده و نیم‌کوب‌کنید،بعد بجوشانید و آب‌آن‌را صاف‌کرده،سپس با نبات یا عسل شیرین کنید و به مرور بنوشید.

* هر روز مقدار کمی ایارج فیقرا بخورید.

* تخم ترب و تخم شوید از هر کدام بیست گرم نرم بسایید، همراه با ده گرم پودر عصارهٔ شیرین بیان در عسل مخلوط کرده و هر صبح، ظهر و شب هر بار مقداری از آن را بخورید.

* مقداری مصطکی رومی با هم وزن آن انیسون نرم بسایید بعد با مقداری گل‌قند مخلوط کرده و بخورید.

* ده گرم خردل ساییده شده را با صد گرم قند یا نبات ساییده مخلوط کنید و هر صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق چای‌خوری میل کنید.

* کنجد بو داده را بکوبید و با نبات ساییده مخلوط کنید و روزی سه مرتبه هربار مقداری از آن را بخورید.

* عود و قرنفل از هر کدام دو مثقال، مصطکی رومی و تخم کرفس از هر کدام چهار مثقال، تخم شوید، تخم زردک و تخم هویج فرنگی از هر کدام شش مثقال، همه را مخلوط کرده و نرم بسایید بعد با پانصد گرم عسل مصفی مخلوط کنید و هر صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل فرمایید.

* دویست‌وپنجاه گرم نبات را در مقداری آب بجوشانید تا قوام آید بعد پنج مثقال زیرهٔ کرمانی ساییده شده که قبلاً در مقداری سرکه خمیر کرده‌اید را با کمی زنجبیل و کمی دار و فلفل ساییده شده به آن اضافه کنید و از آتش بردارید و روزی سه مرتبه هر بار کمی از آن را بخورید.

* میخک، مصطکی رومی، زعفران، ترنج (بدون پوست سبز آن)، عود، قاقله، سنبل‌الطیب، زنجبیل، جوز بویا و دار و فلفل از هر کدام پنج گرم را مخلوط کرده و نرم بسایید بعد هر روز با نبات شربت درست کنید، یا از چای نبات استفاده کنید و هنگام نوشیدن یک قاشق چای‌خوری از دارو را در آن مخلوط کرده و بنوشید.

آب‌ریزش دهان که از اثر زخم باشد: برای جلوگیری از ریزش آب دهان که به‌علت زخم داخلی دهان ایجاد شده باشد باید عفص را نرم بسایید بعد با آب تاجریزی و قدری سرکه مخلوط کرده و گه‌گاه کمی از آن را در دهان نگه‌دارید. ولی اگر این‌کار باعث خشکی دهان شد باید دهان را با روغن گل چرب کنید.

جوش زدن زبان و دهان

از دیگر امراض دهان جوش زدن زبان و دهان است. این بیماری که به نام خیارک یا زخم سیفلیس

هم معروف است، سابقا بسیار دیده می‌شد، ولی اکنون خوشبختانه بسیار کم شده است. راه سرایت این بیماری استفاده از کارد، چنگال آلوده و معاشرت با اشخاص مبتلا است.

درمان گیاهی

گشنیز: آب آن را در دهان نگهدارید بسیار مؤثر است.

فلوس: شیره آن را به کشید و در دهان نگهدارید.

جوهر طباشیر: جوهر طباشیر و طباشیر صدفی را نرم به سایید و مخلوط کنید و در دهان بپاشید.

گل انار: آن را به جوشانید و آبش را در دهان مضمضه کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای برطرف کردن جوش‌هایی که داخل دهان می‌زند از خوردن شیرینی‌های قنادی، چربی‌جات، سرخ کرده‌ها، عسل، خرما و خوراکی‌هایی که طبیعت‌شان گرم است پرهیز کنید.

* قرقروت را در دهان مزمزه کنید.
* هر بار مقداری پودر کاهوی خشک را در دهان بپاشید.
* رب انار ترش و یا آب انار ترش را در دهان بگیرید.
* آب جوشاندهٔ شاه‌تره را در دهان غرغره کنید.
* تمر گجرات را مانند چای دم کنید و هر صبح، ظهر و شب به‌جای چای و یا مانند چای بنوشید.
* تمرهندی و زرشک را با هم دم کرده و آب آن را در دهان غرغره کنید و بخورید.
* جگر سفید را کباب کنید بعد خونابهٔ آن را بگیرید و بر جوش‌ها بمالید.
* گلنار را بجوشانید و آب آن را چند بار در روز در دهان بگیرید و بعد بیرون کنید.
* هر صبح، ظهر و شب هر بار یک لیوان شربت اسطوخدوس بنوشید.
* مقداری آب‌غوره را با مقداری آب ترهٔ تازه مخلوط کرده و چند بار در روز در دهان غرغره کنید.
* پولک‌های مغز فلوس را بسیار نرم بسایید و با آب گشنیز تازه مخلوط کرده و روزی چند مرتبه در دهان غرغره کنید.
* گِل ارمنی، گِل طباشیر و گِل مخطوم را مخلوط کرده و نرم بسایید و روزی سه مرتبه هر بار مقداری از آن را در دهان بگیرید و بعد از دهان خارج سازید.

* طباشیر صدفی، طباشیر هندی و جوهر طباشیر را مخلوط کرده و بسیار نرم بسایید و روزی سه بار هر مرتبه مقداری از آن را در دهان بپاشید.

* گشنیز تازه را در دهان خوب بجوید یا آب آن را بگیرید و چند مرتبه در روز هر بار مقداری از آن را در دهان غرغره کنید.

* لیموترش را از وسط به دو نیمَ کرده یا آن را سوراخ کنید و مرتب به دهان گرفته و کم‌کم از آب آن بخورید.

برفک دهان

برفک نام‌مرضی است در دهان که عامل‌آن نوعی قارچ است به‌نام موکومیکوز وعلامت آن عبارتند از:

۱ ـ غشای سفید مخاط زبان که حلق و گلو را می‌پوشاند.

۲ ـ تولید درد در نواحی حلق، گلو و ته دهان می‌کند. این بیماری معمولا توأم با تب می‌باشد.

درمان گیاهی

فلوس: شیره آن را بکشید و در دهان کودک چندین بار بمالید.

گشنیز: آن را در دهان نگهدارید بسیار مفید است.

گل خطمی: با جوشاندهٔ گل خطمی دهان خود را بشویید. همچنین جوشاندهٔ پنیرک نیز برای درمان برفک به صورت محلول شستشو بسیار مفید است.

آویشن: جوشاندهٔ آن به صورت محلول شستشو برای درمان برفک بسیار مفید است.

مریم گلی: جوشاندهٔ آن و سرخ ولیک نیز بسیار مؤثر است.

آب لیمو و آب پیاز: برای معالجه زخم‌های برفک دهان بسیار مؤثر می‌باشند.

تمرگجرات: تمرگجرات یا بقول عده‌ای چای مکه را دم کرده و میل کنید.

خوردن آب لیمو شیرین، آب هندوانه و آب آلو نیز بسیار مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای برطرف کردن برفک داخل دهان آب‌لیمو را با عسل مخلوط کرده و گه‌گاه در دهان نگه‌دارید.

* مقداری عدس را بپزید و آب آن را گه‌گاه در دهان نگه‌دارید.

* آب گشنیز تازه را بگیرید و گه‌گاهی در دهان نگه‌دارید.

* پولک‌های مغز فولوس را بسیار نرم بسایید بعد با آب گشنیز تازه مخلوط کرده و گه‌گاه در دهان نگه‌دارید و بعد از دهان بیرون کنید.

* ده مثقال گل بنفشهٔ خشک را در یک لیتر آب سرد بجوشانید و پس از جوشاندن به‌مدت پانزده دقیقه هم آن را دم کنید، بعد آبش را صاف کرده و چند مرتبه در طول روز هر بار مقداری از آن را در دهان نگه‌دارید.

* شلغم‌هایی که در آب بسیار کمی پخته شده باشد را گرم گرم در دهان بجوید و کمی هم در دهان نگه‌دارید.

* با آب کرفس تازه یا آب فلوس چند مرتبه در روز دهان‌شویه کنید.

* میوهٔ کاج را نیم‌کوب کرده و بجوشانید و با آب جوشاندهٔ آن دهان‌شویه کنید.

* صد گرم اسپرزه را در دو لیتر آب جوشیدهٔ سرد شده بریزید و در جای خنک نگه‌دارید. در طول روز چندین مرتبه آب آن را در دهان نگه‌دارید. ضمناً اگر مقداری از خود اسپرزه‌های خیسانده را هم در دهان مزمزه کنید و بعد دور بریزید مفید خواهد بود.

* هر بار پنجاه گرم برگ ازگیل را در یک لیتر آب پانزده دقیقه بجوشانید و پس از خنک شدن آب آن را صاف کرده و روزی چند مرتبه مقداری از آن را در دهان بگیرید.

* گِل ارمنی و مرمکی نرم شده را با کمی گلاب و عسل مخلوط کرده و گاهی در دهان بگردانید.

* هر مرتبه یک قاشق چای‌خوری جوش‌شیرین را در یک فنجان آب جوشیدهٔ سرد شده حل کنید و هر بار کمی از آن را در دهان بگردانید و بیرون کنید. یا یک قطعه پنبه را به آن آغشته کرده و روی برفک‌ها بمالید.

* ده مثقال برگ‌های گل‌دار کلپوره را در یک لیتر آب سرد حدود پانزده دقیقه بجوشانید، حدود ده دقیقه هم آن را دم کنید. سپس آب صاف کردهٔ آن را روزی چند مرتبه در دهان بگردانید.

* هر بار یک مشت اختر زغال فرنگی را در مقداری آب بجوشانید و دایم در طول روز با آب آن دهان‌شویه کنید.

درد پستان

درمان گیاهی

موم را در روغن زیتون گرم کرده، زَهره گاو را با آن مخلوط کنید و به صورت ضماد روی پستان‌ها بگذارید.

باقلا: آن را خمیر کنید. بعد با سکنجبین مخلوط کرده و بر روی محل درد قرار دهید.

گردو: لفافه خارجی میوه یا برگ گردوی سبز را به کوبید و روی محل درد قرار دهید.

کرفس: آن را به کوبید و به صورت ضماد از آن استفاده کنید.

چغندر: آن را به پزید و با خمیر مغز نان و باقلا به کوبید و با روغن کنجد مخلوط کنید. به صورت ضماد بر روی پستان استفاده کنید.

روغن بنفشه: آن را بر روی پستان‌ها به مالید و با آب گرم کمپرس کنید. اگر درد پستان در اثر ماندن شیر در پستان باشد:

۱ ـ چغندر، مویز و کلم را بپزید و به طور نیم گرم بر روی پستان قرار دهید.

۲ ـ تخم کتان، بابونه، گل خطمی و شنبلیله را به جوشانید و با روغن کنجد مخلوط کنید و بر روی پستان قرار دهید.

برای درد ناشی از دمل پستان:

سکنجبین و شربت آبلیمو که ترش باشد، بنوشید.

انجیر و سقز را به کوبید و به طور نیم گرم به صورت ضماد روی پستان بگذارید.

دستور: آرد ذرت، شنبلیله و صبر زرد را به طور مساوی هر سه را در دوغ به پزید و به طور غلیظ و نیم گرم به صورت ضماد بر روی پستان قرار دهید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

درد پستان هنگام بلوغ: اگر هنگام بلوغ دچار درد پستان شدید، برای درمان آن برگ‌های سبز و تازهٔ گردو را بکوبید و روی آن ضماد کنید.

* شب‌ها روغن بنفشه و روغن زردهٔ تخم‌مرغ را مخلوط کنید و خوب روی ورم بمالید و صبح با

آب گرم مالش دهید.

درد پستان در دوران شیردهی: اگر در دوران شیردهی دچار درد پستان شده‌اید برای تسکین و درمان، برگ جعفری تازه را بکوبید و به‌مدت نیم‌ساعت روی پستان قرار دهید، بعد با آب گرم بشویید و روزی سه مرتبه تکرار کنید.

دمل پستان: اگر پستان دچار دُمل یا کورک شده است برای درمان آن لیمو یا شربت آب‌لیمو، روزی چند مرتبه مصرف کنید و اسفرزهٔ خیس شده را بکوبید و با برگ‌های تازه و کوبیده شدهٔ خرفه مخلوط و بر آن ضماد کنید و روزی سه مرتبه عوض کنید.

آبسه‌ی پستان: اگر پستان آبسه کرده است برای رفع آن، مقداری هویج را ریز رنده کنید و در تنظیف بپیچید و روی آن بگذارید و این عمل را روزی سه مرتبه تکرار کنید.

آماس سرد پستان: برای درمان پستانی که آماس سرد کرده باشد، باید روزی سه مرتبه کرفس تازه را بکوبید و روی آن ضماد کنید.

* بابونهٔ شیرازی را نرم بسایید، بعد با کمی آب بادیان سرشته و بر آن ضماد کنید. روزی سه مرتبه آن را عوض کنید.

آماس گرم پستان: برای درمان پستانی که آماس گرم کرده باشد، باید برگ‌های تازهٔ تاجریزی را بکوبید و با کمی روغن گل سرخ مخلوط و روی آن ضماد کنید. به‌مدت سه روز تکرار کنید و پس از سه روز هر صبح، ظهر و شب چند مرتبه پارچه‌ای را در آب سرد فرو کنید و روی آن بگذارید، بعد خشک کنید و مقداری روغن بنفشه روی آن بمالید.

* آرد باقلا و کرهٔ گاو را با کمی سکنجبین مخلوط و بر آن ضماد کنید. هر صبح و شب با آب سرد بشویید و مجدد تکرار کنید.

* مقداری سرکه و مقداری آب گرم را در مثانهٔ گاو یا گوسفند بریزید و روی ورم بگذارید.

دیابت (مرض قند)

دیابت بیماری بسیار پیچیده‌ای است و تمام کسانی که مبتلا به این بیماری هستند باید تحت نظر پزشک معالج باشند.

دیابت قندی اختلالی از متابولیسم است که مشخصات آن انسولین به اندازه کافی نیست و چنانکه می‌دانید انسولین ماده‌ای است که از غده لوزالمعده (پانکراس) ترشح می‌شود و به گلوکز اجازه می‌دهد

از خارج سلول به داخل آن عبور کند.

استعداد هر کس برای هضم مواد نشاسته‌ای مربوط به امکانات تولید انسولین او است و در این باره بیمار مبتلا به مرض قند باید راهنمایی شود.

بیماری مرض قند؛ یعنی زیاد شدن مقدار قند خون و عوارض آن عبارتند از: پیدایش قند در ادرار به هر اندازه مقدار قند خون زیاد شود، ادرار بیمار هم زیاد می‌شود، به طوری که ادرار مبتلا به دیابت تا سه برابر انسان سالم است. بیمار بیش از او پیدا می‌شود. همیشه خسته و ناتوان می‌باشد و کم کم لاغر می‌شود.

سیب زمینی ترشی: یک غذای ایده‌آل برای مبتلایان به مرض قند می‌باشد. سیب زمینی ترشی را در بعضی از شهرهای ایران شلغم فرنگی و در تبریز شلغم می‌گویند.

خیار: اگر مبتلا به مرض قند هستید تا می‌توانید از خیار و تخم آن استفاده کنید.

برگ شاه توت: در برگ شاه توت یک ماده ضد قند وجود دارد که قند خون را پایین می‌آورد.

معمولا پزشکان به بیماران دیابتی اجازه مصرف سبزیجات را می‌دهند، زیرا دارای مقدار کمی هیدرات دو کربن می‌باشند و بیشتر آن‌ها چشمه‌های عالی ویتامین‌ها می‌باشند.

کولین و اینوزیتول که از ویتامین‌ها هستند در جلوگیری از سخت شدن رگ‌های بدن نقش مهمی را ایفا می‌کنند. پس اگر شما مبتلا به دیابت هستید از این دو ویتامین استفاده کنید.

چاقی توأم با بی‌حرکتی گرایش به دیابت را افزایش می‌دهد. توجه داشته باشید که هر روز غذای کاملی از ویتامین ب مصرف کنید.

گزنه: گزنه بهترین درمان مرض قند است و قند خون را پایین می‌آورد.

گردو: گردو دارای آهن، فسفر، مس و ویتامین ث می‌باشد. برای بیماران سل و قند نافع است.

شاهی آبی: کسانی که مبتلا به دیابت هستند شاهی آبی را خام یا با سالاد البته بدون جاشنی زیاد بخورند.

جوشاندهٔ برگ زیتون: جوشانده برگ جوان زیتون مقدار قند خون را پایین می‌آورد.

اخته ذغال فرنگی: ده گرم برگ‌های اخته ذغال فرنگی را با ده گرم توت فرنگی مخلوط کنید و در ظرفی محتوی یک لیتر آب جوش بریزید و ظرف آن را ده دقیقه به حال خود بگذارید تا دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و با کمی عسل شیرین کنید و در بیست و چهار ساعت آن را بنوشید.

درمان با انسولین گیاهی: اخیرا در هویج انسولین گیاهی مخصوصی پیدا کرده‌اند که بیماری قند را معالجه می‌کند.

آب شلغم: آب شلغم نیز دارای مقدار زیادی انسولین می‌باشد که برای بیماران دیابتی بسیار مفید است.

آب هویج و زردک: بهترین دارو برای بیماران دیابتی می‌باشد و همچنین برای معالجه درد پا هم مفید است.

توت خشک: توت خشک با اینکه قند دارد، برای بیماران قند مفید است و بعید نیست که در آن نوعی انسولین نباتی باشد.

شاهی: می‌گویند که شاهی دارای انسولین می‌باشد و قند خون را از بین می‌برد.

پیاز: پیاز هم دارای انسولین می‌باشد و ویتامین ث آن در معالجه مرض قند مفید و مؤثر است.

قره‌قات: میوه‌ای است که در آذربایجان می‌روید و برای مبتلایان به مرض قند مفید می‌باشد.

ویتامین ث در معالجهٔ مرض قند مؤثر است: میوه‌ها و سبزی‌هایی که دارای ویتامین ث می‌باشند در تنظیم قند خون مؤثر بوده و در معالجه و عدم ابتلا به این مرض نقش مهمی دارند. این ویتامین‌ها در نسترن وحشی، فلفل سبز، آب نارنج، آبلیمو و گوجه فرنگی به مقدار زیاد موجود است و نیز در بادام، سیب، زردآلو، خربزه، انار، هلو، گلابی، جعفری، نخود، تره، توت فرنگی، انبه، گوجه و نارنگی پیدا می‌شود.

از خوردن غلات مانند: جو، گندم، چلتوک، ذرت و ارزن مخصوصا با سبوس آن‌ها دریغ نکنید، زیرا سرشار از ویتامین‌های ب می‌باشند که در پایین آوردن قند خون اثر مهمی دارند.

از میوه‌جات مانند: کاهو، سیب، کلم، آلبالو، خرما، موز، نارنج، بادام و فندق استفاده کنید و همچنین از لبنیات مانند ماست و پنیر که دارای ویتامین ب بوده و برای عدم ابتلا به بیماری قند موثر است.

دربارهٔ مرض قند که منجر به لاغری شده: یک قاشق سوپ‌خوری تخم شنبلیله را در دو فنجان آب جوش ریخته و روی آتش ملایم به جوشانید. نه روز تمام هر روز صبح ناشتا آن را بنوشید و سپس هفت روز آن را ترک کنید. دوباره نه روز ادامه دهید و این کار را مدت یک تا دو ماه ادامه دهید.

چای جنگل: یا گل خله برای درمان دیابت مفید است.

فواید روزه: در بیماری مرض قند روزه نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند، زیرا پنج ساعت پس از خوردن غذا قند در خون کم می‌شود و پس از ده ساعت قند خون به کمترین حد خود می‌رسد. بنابراین روزه بسیار مؤثر می‌باشد، حتی بعد از پیدایش آمپول انسولین که مخصوص این بیماری است باز هم روزه بهترین درمان می‌باشد.

اشخاصی که مبتلا به بیماری دیابت هستند معالجه با انگور را هم نباید فراموش کنند یا هراس از

آن داشته باشند، زیرا انگور تازه قند خون را بالا نمی‌برد. زیرا دارای تمام اسیدها و مواد مقوی می‌باشد و بیماران مبتلا به دیابت به آن احتیاج دارند.

توصیه: از خوردن این غذاها جدا پرهیز کنید:

۱ ـ قند و شکر سفید و شیرینی‌هایی که از آن ساخته می‌شود.

۲ ـ نوشابه‌های شیرین به اضافهٔ اسم کولا و غیره.

۳ ـ قهوه و چای پر رنگ.

۴ ـ نوشابه‌های الکلی از هر قبیل.

۵ ـ نان سفید، ماکارونی و هر محصول خمیری مثل بیسکویت و آب نبات.

۶ ـ غلات گرم یا سرد که تصفیه شده باشد.

۷ ـ تمام غذاهای سرشار از هیدرات دو کربن مثل: برنج، اسپاگتی و سیب زمینی.

غذای بیمار دیابتی

۱ـ گوشت ماهی. ۲ـ تخم‌مرغ، شیر، پنیر، کره و ماست. ۳ـ گردو، مغز بادام و پسته زمینی. ۴ـ چای کم‌رنگ (البته دم‌کردهٔ گیاهان ارجح‌تر است) ۵ـ جوانه لوبیای چینی. ۶ـ نان به شرطی که هیدرات دوکربن آن کم باشد. ۷ـ خیارترشی، میوه زیتون و سرکه سیب درختی. ۸ـ تمام سبزی‌ها و میوه‌های تازه به غیر از آن دسته که منع شده است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* برای کاهش و کنترل قند باید با برگ شنبلیله سوپ بپزید و با آب‌غوره بخورید.

* تا چهل روز همه روزه صبح ناشتا هر بار حدود سی گرم آب‌غوره بنوشید.

* کافور پنج گرم، اقاقیا، صندل زرد و صمغ عربی از هر کدام سی گرم، گلنارفارسی، گل محمدی، گِل ارمنی و تخم گشنیز از هر کدام شصت گرم، طباشیر هندی، تخم کاهو، تخم خرفه و عصارهٔ شیرین‌بیان از هر کدام صد گرم، همه را مخلوط و نرم بسایید و صبح، ظهر و شب و هر بار یک قاشق غذاخوری از آن را با یک لیوان آب انار ترش مخلوط کرده و بخورید.

* کتیرا مفتولی، صندل سفید و صمغ عربی از هر کدام بیست گرم، گلنار فارسی و گِل ارمنی از هر کدام چهل گرم، تخم کاهو هشتاد گرم و سماق صد و بیست گرم، همه را مخلوط کنید و نرم بسایید و

صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق غذاخوری از آن را با یک لیوان آب انار ترش بخورید.

* طباشیر هندی و تخم گشنیز را به نسبت مساوی نرم بسایید، صبح، ظهر و شب، هر بار یک قاشق شربت‌خوری از آن را با مقداری سرکهٔ رقیق شده مخلوط کرده و میل فرمایید.

* صندل سفید، کتیرا مفتولی، گلنار فارسی و صمغ عربی از هر کدام بیست گرم، تخم کاهو، تخم خرفه و گِل ارمنی از هر کدام چهل گرم، سماق صد گرم، همه را مخلوط و بسایید و صبح، ظهر و شب، هر بار یک قاشق غذاخوری از آن را همراه با یک لیوان آب انار ترش یا یک لیوان لعاب اسفرزه میل کنید.

* مریم‌گلی، تخم پیاز، تخم شلغم، تخم ترب و تخم شاهی از هر کدام پنجاه گرم، تخم شنبلیله و تخم ترشک از هر کدام صد گرم، همه را نیم‌کوب کرده و آن را به چهل قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت از آن را یک روز صبح بجوشانید، آب آن را صاف کنید و بنوشید. تفالهٔ آن را با آب‌جوش بخیسانید و عصر همان روز باز بجوشانید و از آب آن بنوشید.

* هر بار سی گرم برگ و شاخه‌های خشک گزنه را در نیم‌لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید، بعد ده دقیقه هم آن را دم کنید و روزی سه فنجان به نوبت بنوشید.

* روزی ده گرم برگ زغال‌اختهٔ فرنگی را با ده گرم گل توت‌فرنگی در یک لیتر آب‌جوش بریزید و ده دقیقه دم کنید. سپس آب صاف کردهٔ آن را در طول بیست و چهار ساعت به مرور بنوشید.

* هر روز بیست و پنج گرم اسفرزه را در آب سرد بریزید و خوب هم بزنید و آب آن را دایم به جای آب خوردن بنوشید.

* هر روز صبح و عصر تخم شنبلیله را دم کنید و آب آن را بخورید و ظهرها قبل از غذا نصف استکان آب‌غوره بنوشید.

* هر روز چهار مثقال برگ خشک درخت گردو را دم کنید و آب آن را در سه نوبت بخورید.

* هر روز پنج گرم کاکل ذرت را با پنج گرم سنبل‌الطیب دم کرده و ده گرم شیر خشت در آن حل کنید و ساعتی یک استکان از آب آن را بنوشید.

* هر روز شنبلیلهٔ خشک را روی خمیر نان بپاشید، بپزید و بخَورید، آن نان باید خیلی برشته شود.

* صبر زرد، جنطیانای رومی، کلمبو، پوست گِنه گِنه و پوست بید را مساوی بسایید و با آب خمیر کنید. با آن حب بسازید (به اندازهٔ یک عدد نخود) و هر شب یک حب هنگام خواب بخورید.

* هر روز بیست مثقال شیر خشت را با حدود دو لیتر آب هندوانه مخلوط کنید و صبح ناشتا بنوشید.

* پنج روز آب هندوانه و سکنجبین و پنج روز آب‌غوره بخورید، به همین طریق پنج روز، پنج روز تکرار شود.

* برگ چغندر را صبح از بوته کنده و در سایه نگه‌دارید و هر روز مصرف کنید.

* اگر می‌توانید از مصرف چای پرهیز کنید. اگر عادت به چای خوردن دارید و ترک آن مشکل است لااقل آن را با توت خشک بخورید.

* آب گشنیز تازه را بگیرید و هر روز صبح ناشتا یک فنجان با آب‌لیمو مخلوط و بنوشید.

* استخوان‌های وسط گردو را که بین مغز آن است نرم بسایید و هر روز یک مثقال از آن را در سه نوبت با آب مخلوط کنید و بخورید.

* بیست گرم برگ خشک زیتون را در نیم‌لیتر آب سرد به مدت یک شب بخیسانید. صبح در همان آب بجوشانید و بیست دقیقه دم کنید، سپس صاف کرده و در هر شبانه‌روز چهار تا پنج فنجان آب آن را به نوبت بنوشید.

دیفتری (خناق)

بیماری عفونی وخیمی است که به علت نوعی باسیل بروز می‌کند و عموما کودکان را در سنین دو الی پنج سالگی گرفتار می‌سازد و به طور مستقیم یا غیرمستقیم سرایت می‌کند. عفونت به وسیله حاملین جرم که در مجاری تنفسی آن‌ها باسیل‌ها دیفتری بدون تظاهرات بالینی و بیماری است سرایت می‌کند. دوره کمون آن سه الی هفت روز می‌باشد و شایع‌ترین آن دیفتری حلقی است که با تشکیل یک غشای کاذب سفید روی مخاط مجاری تنفسی (لوزه‌ها حلق و قسمت فوقانی دهان) همراه با درشت شدن عدد لنفاوی[1] زیر فکی و دو طرف گردن مشخص می‌شود.

در حدود ۸۰٪ شیرخواران در شش ماه ابتدای زندگی خود در برابر دیفتری مصونیت دارند، اما این مصونیت به زودی از بین می‌رود و به ویژه کودکان را در دو الی سه سالگی گرفتار می‌سازد. در ابتدا گرفتگی صدا و سپس سرفه‌های خشن و فریاد زننده زیرا با تنفسی سوت‌دار مشخص می‌شود. کودک تب کمی دارد که به تدریج تا سی و نه درجه بالا می‌رود. از عوارض مهم این بیماری می‌توان به فلج پس از دیفتری اشاره کرد.

نوعی دیفتری نادرتر نیز وجود دارد که به دیفتری باز موسوم است. با گرفتگی و مانع تنفسی از راه

۱. جمع لنف در اصطلاح فیزیولوژی ترکیب خون است بدون گلبول سرخ.

بینی همراه است که در این نوع خونریزی از راه بینی و کنده شدن مخاط چرکی وجود دارد.

دروان نهفتگی دیفتری معمولا بین دو تا پنج روز است و تا ده روز هم تغییر می‌کند. بیماری دیفتری علاوه بر مجاری تنفسی ممکن است اعضای دیگر از جمله چشم، گوش و مهبل را نیز مبتلا سازد. همچنین ممکن است به میوکاردیت منتهی شود که این بیماری می‌تواند به سرعت منتهی به نارسایی قلبی عروقی شود. میکروب دیفتری می‌تواند برای مدت طولانی در یخ نیز زنده به ماند و احتمال پیدایش اپیدمی از راه شیر نیز وجود دارد.

درمان

کودکان را باید بر علیه این بیماری واکسینه کرد. در مورد بیماران بهترین مراقبت‌های پزشکی به عمل آید و اگر ممکن باشد کودک را در بیمارستان بستری کرد.

تره فرنگی: در بیماری خناق یا دیفتری تره فرنگی که هجده تا بیست سانتی‌متر باشد را خوب بشویید و آن را در روغن زیتون خیس کنید و در گلوی بیمار بگذارید. برگ تره فرنگی همین طور که بالا و پایین می‌رود پوسته‌هایی را که باعث خفگی می‌شود خارج می‌کند.

انارترش: آن را در همان روزهای اول که هنوز تب و سنگینی احساس نمی‌شود کاملا به فشارید و آب آن را میل کنید.

عدس: آن را با تاجریزی خوب به جوشانید و آب آن را که کمی ولرم باشد به مریض به دهید تا غرغره کند.

گشنیز: آب گشنیز و آبغوره را مخلوط کنید و برای غرغره به بیمار بدهید.

یک نسخه: گلنار فارسی، پوست خشخاش، تاجریزی، تخم گشنیز، ریشه اصل سوس و مغز فلوس از هر کدام دو مثقال به جوشانید و آن را صاف کنید. دو استکان از آب آن را به بیمار به دهید و باقی را در شیشه بریزید و روزی شش بار به بیمار به دهید تا غرغره کند.

قرقروت: آن را حل کنید و صاف کرده از داخل به دور حلق بیمار بمالید.

دستور: آب شاه توت را با آب گشنیز، آب تاجریزی و آب سماق بهٔ جوشانید و هر پنج دقیقه یک بار غرغره کنید و تا بیست و چهار ساعت این عمل را تکرار کنید.

گل بنفشه: آب جوشیده گل بنفشه و گل خطمی را به بیمار تنقیه کنید. سپس با آب سماق، آب عناب، آب گشنیز، شیره تخم کاهو و شیره خرفه به طور نیم گرم غرغره کنید.

غذا: آب جوجه مرغ، نخود و شوید را بدون نان بخورید و از استعمال آب سرد و خوردن نوشیدنی سرد

بپرهیزید.

پیاز: آب پیاز ضدعفونی کننده و نیز کار سرم فیزیولوژیک را می‌کند. مدر بسیار خوبی است و از داروهای بسیار مؤثر ضد دیفتری می‌باشد.

گردو: رب پوست سبز گردو که با عسل و شیره انگور تهیه شود برای دیفتری و زخم‌های گلو و دهان بسیار مفید است.

ترب: جوشانده ترب برای سرفه‌های مزمن و دیفتری مفید است، ضد قارچ سمی است.

جو: آن را به جوشانید و آب آن را با اسفرزه، شیره خرفه، شکر و آب هندوانه به بیمار بدهید.

آلو: آب آلو با شربت نیلوفر به بیمار بدهید.

طرز تهیه شربت نیلوفر به این شرح است: یک مشت گل نیلوفر را در آب به جوشانید تا به نیمه به رسد، آن را صاف کنید و با شکر مخلوط سازید.

سیر: سیر ضدعفونی کننده‌ای قوی است و مانند سپر در مقابل تیفوئید و دیفتری می‌ایستد.

لیمو: عطر پوست لیمو دارای اثر ضدعفونی کننده است و میکروب‌هایی شبیه به دیفتری را از بین می‌برد.

آرد جو و سرکه: آن‌ها را خمیر کنید و برای خناق و ورم پستان استفاده کنید.

غوره: عصاره غوره که در آفتاب خشک شده باشد برای خناق و ورم حنجره مفید می‌باشد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر به بیماری دیفتری (خناق) مبتلا شده‌اید، قبل از هر چیز کثافات و حرارت خون را برطرف کنید و برای برطرف کردن آن اول حجامت کرده و خون را کم کنید و حرارت آن را پایین بیاورید. همچنین از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده کنید. کاهوی پخته شده، جوشاندهٔ ترب سیاه، آب پیاز خام، پیاز رنده شده در آب لیموترش، شیر خنک، محلول نشاسته، پاچهٔ گوسفند بدون فلفل، آب پرتقال، مغز خیارهای درشت و کاملاً رسیده، سیر خام یا پخته، آش گشنیز ساده، بذر ترب کوبیده شده با سنکجبین، شربت توت، آب جوشاندهٔ ساقه و برگ و گل گاوزبان.

اگر خواستید برای درمان اقدام کنید ابتدا زیر گلو همچنین روی ورم و محل تورم را چند عدد زالو بیندازید تا عفونت و خون‌های کثیف جمع شود. سپس قرقروت (قارا) را در کمی آب مقطر یا آب جوشیدهٔ سرد شده حل کنید و از داخل به اطراف حلق بمالید.

* محلول بلودومتیل ده٪ را به پنبه آغشته و از داخل به اطراف حلق بمالید.

* ریشهٔ شیرین‌بیان، پولک‌های مغز فلوس، تاج‌ریزی، گلنارفارسی، پوست خشخاش و تخم گشنیز همه را به نسبت مساوی مخلوط بجوشانید. چندین مرتبه در روز کمی از آن را غرغره و بلع کنید.

* پنج گرم نشادر را در نصف لیوان عرق کاسنی حل و از خارج به گلو بمالید. (نشادر سمی است مراقب باشید خورده نشود).

* به روش طب جدید، قرص پرانتوزیل (بایر) مصرف کنید چون برای اصلاح خون و آرامش بیماری نافع است. مصرف آن بدین طریق است که با روزی یک عدد شروع می‌شود تا به روزی شش عدد برسد. سپس برعکس کم می‌شود، تا به روزی یک قرص برسد و قطع می‌شود.

* خوردن قرص‌های سولفی‌نیلامید، تزریق آمپول‌های پنی‌سیلین و آنتی‌دیفتری، قرص و کپسول‌های ضدعفونت بسیار مفید خواهند بود.

* در روزهای اول که هنوز تب و سنگینی احساس نشده است آب انار را بگیرید، بعد پرده‌های لابلای دانه‌های انار و پیه‌های بین دانه‌های انار و پوست را جدا کرده و نرم بکوبید، داخل آب انار بریزید و بنوشید. روزی سه مرتبه این عمل را تکرار کنید.

* بیست گرم پوست خشخاش را در یک لیوان آب‌جوش ده دقیقه بجوشانید و ده دقیقه هم دم کنید. بعد آب آن را صاف و با کمی عسل شیرین کنید و در طول روز چند مرتبه هر بار کمی از آن را میل فرمایید.

* آب جوشاندهٔ ریشهٔ اصل سوس را روزی سه بار بنوشید و هر ظهر و شب سوپ کلم میل فرمایید.

* گل خطمی را در کمی آب بپزید و به صورت ضماد از خارج روی آن بگذارید و ببندید.

* فلفل هندی و زفت را مخلوط و از خارج روی آن ضماد کنید.

* اسفرزه را بکوبید و با شیرمادری که نوزاد دختر زاییده است، مخلوط و از خارج روی موضع ضماد کنید.

* آرد گندم را در سرکه بپزید و از خارج روی آن ضماد کنید.

* آرد جو را در سرکه بپزید و از خارج روی آن ضماد گذارید.

* آب‌غوره را با آب ترهٔ تازه مخلوط و در گلو غرغره کنید.

* هیچ خوراکی مصرف نکنید تا شکم خالی بماند، بعد گل بنفشه و گل خطمی را با شکر بجوشانید

و با آب صاف کردهٔ آن تنقیه کنید. سپس با آب‌غوره یا سرکه یا آب انار ترش یا آب خیساندهٔ عناب یا آب گشنیز تازه به‌صورت نیم‌گرم روزی چند مرتبه در گلو غرغره کنید. بعد جو را بجوشانید و آبش را با آب اسفرزه، آب خرفهٔ تازه، آب هندوانه و شکر مخلوط و در طول روز کم‌کم و به مرور بنوشید.

* آب آلو را با شربت نیلوفر مخلوط و به‌صورت نیم‌گرم در طول روز در گلو غرغره کنید و بنوشید.

* پس از پاک کردن معده و خشک کردن جگر به جای غذاهای، دیگر آش زرشک و به جای آب هم آب زرشک و آب بزرک بخورید و نیز زرشک را بکوبید و با کمی آب گرم خمیر، و از خارج روی آن ضماد کنید.

* قرقات، گل بنفشه، تخم خرفه، تخم کاسنی، عناب، خاکشیر، پولک‌های مغز فلوس، گل خطمی سفید، گل پنیرک، شاه‌تره، شکر سرخ، تاج‌ریزی و خارخاسک از هر کدام ده گرم را با هم مخلوط و بجوشانید. آب آن را صاف و در جای خنک نگه‌داری کنید. هر صبح، ظهر و شب هر بار یک‌ششم از آن را میل کنید.

* پنجاه گرم ساقه‌های گیلاس را در یک لیتر آب سرد بجوشانید و آب آن را تا گرم است روی دویست و پنجاه گرم گیلاس له شده بریزید. به مدت بیست دقیقه آن را دم کنید، سپس آب آن را صاف و در طول روز به مرور بنوشید.

* سفیداب قلع ساییده شده را روزی سه بار از خارج روی آن بمالید.

* ساقه، برگ و گل گاوزبان، از هر کدام صد و پنجاه گرم را در یک لیتر آب سرد بجوشانید و به مدت ده دقیقه هم آن را دم کنید، سپس روزی پنج مرتبه، هر بار یک فنجان از آن را بنوشید.

* دو عدد سیر را در یک فنجان شیر بجوشانید و تا گرم است آن را بنوشید. این‌کار را هر صبح و شب تکرار کنید.

* یک عدد سیر را بدون پوست بکوبید و با همان اندازه روغن وازلین مخلوط کنید و بعد کمی حرارت دهید، پس از سرد شدن روزی یک مرتبه روی سینه و پشت مالش دهید. پس از یک ساعت با آب گرم بشویید.

* پشگل شتر را از خارج بر آن ضماد کنید.

* برگ‌های تازهٔ گردو را بکوبید و از خارج روی آن ضماد کنید.

* پانصد گرم برگ گردوی خشک را بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را در آب وان بریزید و داخل آن رفته، خود را شستشو دهید.

* پنجاه گرم برگ خشک گردو را در دو لیتر آب بجوشانید و صاف کنید. هر روز صبح و شب هر

مرتبه نصف لیوان از آن را بنوشید.

* مغز فندق را نرم بکوبید و با سرکه خمیر کنید و از خارج بر آن ضماد گذارید.

* برگ‌های تازهٔ گشنیز را بکوبید و با آرد جو یا آرد باقلا مخلوط و از خارج روی آن ضماد کنید.

* فضلهٔ کبوتر را با سرکه مخلوط و بر آن ضماد کنید.

* هر روز بولاغ اوتی تازه را آب بگیرید و یک لیوان آب آن را چهار قسمت کنید. هربار یک‌چهارم آن را در یک لیوان شیر بریزید و بنوشید.

* برگ‌های تازهٔ نعناع را بکوبید، نرم که شد با روغن گل سرخ مخلوط و روزی سه مرتبه از خارج روی آن ضماد کنید.

* آب شاه‌توت را با آب گشنیز و آب تاجریزی و آب باران مخلوط و بجوشانید. در طول بیست و چهار ساعت هر پنج دقیقه یک‌بار در گلو غرغره کنید. ضمناً دقت کنید که همیشه هنگام خوابیدن زیر سر، بالشی بلند بگذارید و تا بیماری رفع نشده معده را سبک نگه‌دارید و گاه‌گاهی با معدهٔ خالی ورزش کنید که عمل کردن به این دستورات کمک فراوانی به درمان خواهد کرد.

ر

رژیم لاغری و رژیم چاقی

لاغری خود مرض نیست و علامت ضعف بنیه است که بر اثر ورزش نکردن یا نخوردن غذای مورد نیاز بدن یا خوردن غذاهای ناسازگار پدید می‌آید. لذا برای معالجه لاغری ابتدا باید علت آن را پیدا کرد.

بعضی گمان می‌کنند که تنها علت لاغری کم خوردن است و حال آنچه که بسیارند کسانی که پر خورند و به لاغری نیز مبتلا هستند و همچنین چه بسا اشخاصی که کم می‌خورند، ولی چاق هستند. باید در نظر داشت که با پرخوری نمی‌توان لاغری را درمان کرد. بلکه به وسیله ورزش و دفع سمومی که در بدن به‌وجود آمده و با خوردن غذای مورد نیاز می‌توان از لاغری رهایی یافت.

برای درمان لاغری ابتدا از خوردن غذاهای ناسازگار باید پرهیز کرده و برای دفع سموم بدن باید چند روز روزه گرفت. با خوردن میوه سموم بدن را دفع کرد و سپس غذاهای مورد نیاز بدن را تأمین کرد. حتی‌المقدور از شیر و میوه‌ها استفاده شود. رژیم شیر و میوه را تا پنج هفته باید ادامه داد و همراه آن به ورزش سبک و تنفس در هوای آزاد پرداخت.

این موارد را برای درمان لاغری خود به کار برید: استفاده از مواد نشاسته‌ای و خوردن نان خامه‌ای، استفاده از عطرهای خوشبو و خوردن غذاهایی که از آن خون صالح می‌شود مانند: یونجه با شکر،

خوردن گوشت بره بریان، حلیم و نخود، انگور سفید و استحمام حداقل یک روز در میان، همچنین خوردن پنیر با گردو پوست را نرم و معده را تقویت می‌کند.

درمان لاغری

اگر دچار لاغری شدید هستید، سعیَ کنید که خستگی، تأثر، عصبانیت و از افراط در کار پرهیز کنید و به دستورات زیر توجه فرمایید.

انگور: معالجه با انگور غده‌ها را تقویت می‌کند و دستگاه‌های هضم غذا به کار می‌افتند و قـوای از دست رفته را تجدید می‌کند. انگور با میوه‌های دیگر و نان کامل برشته، موز و کته وزن بدن را زیاد می‌کند.

به عنوان صبحانه: از میوه‌ها شیرین مانند انگور، کشمش، خرما، انجیر، توت تازه و خشک، نان کامل، پنیر، عسل و مغز گردو استفاده کنید.

خاکشیر: گاهی در اثر ترشح غده سیب آدم انسان مبتلا به لاغری می‌شود.

برای درمان همه روزه صبح‌ها مقداری خاکشیر به هر نحو که میل دارید، بخورید. اشتهای شما را زیاد می‌کند و مواد نشاسته‌ای را مبدل به قند می‌سازد.

موز: دارای مقدار زیادی ویتامین د و ب می‌باشد و خون را صاف می‌سازد.

شیر گاو: برای اشخاص سرد مزاج مفید است. ملین است و بدن را تقویت می‌کند.

کره و عسل: ملین است و روده‌ها را نرم کرده بدن را تقویت می‌کند.

زردآلو: خوردن زردآلو که دارای مس، آهن، فسفر و کلسیم است بسیار مفید می‌باشد.

توت فرنگی: دارای ید می‌باشد و برای درمان لاغری مفید است.

پسته: خوردن مغز پسته اشخاص لاغر را چاق می‌کند.

ملاس سیاه: یک قاشق ملاس سیاه را در یک فنجان شیر گرم مخلوط کنید و آن را قبل از خواب به نوشید، بسیار مفید است.

شنبلیله: یکی از مواد اصلی معالجه لاغری می‌باشد. تخم شنبلیله دارای فسفات‌های آلی و لوکـلئو آلبومین است.

از خوردن این اطعام غافل نشوید: باقلا، تخم کدو، روغن بادام، آب انار شیرین، عناب، مویز، مغز بادام، خشخاش، صمغ عربی، جو، گندم که با شیر و شکر پخته شده باشد.

انجیر: محلل و فربه کننده است مخصوصا اگر به مدت چهل روز ناشتا با بادیان رومی مصرف شود.

زنیان و بادیان رومی: پانزده گرم از هر دو را در ۴۱۲ گرم شیر و سی و پنج گرم قند مصرف کنید، بسیار مفید است.

افسنتین: جوشاندهٔ پنج یا شش گرم برگ و گل افسنتین در یک لیتر آب به صورت دم کرده همراه با عسل که قبل از غذا خورده شود، لاغری و کم خونی را درمان می‌کند.

بارهنگ: بیست و پنج گرم برگ بارهنگ را در یک لیتر آب به مدت سه دقیقه به جوشانید و دوازده دقیقه آن را دم کنید و در طی شبانه روز سه تا پنج فنجان از آن بنوشید.

برنجاسف: برای کم خونی و لاغری از برنجاسف مخلوط با لیموترش و پوست درخت دارچین استفاده کنید.

جو: بیست گرم آن را در یک لیتر آب به جوشانید. بعد از جوش آمدن آب آن را عوض کنید و دوباره به جوشانید و پانزده دقیقه آن را دم کنید. قبل از صبحانه، نهار و شام یک فنجان از آن بنوشید.

ذرت: غذای ذرت برای اشخاص کم خون، لاغر یا کسانی که از بستر بیماری برخاسته‌اند بسیار مفید و مؤثر است.

سنبل ختایی: جوشاندهٔ سنبل ختایی برای اشخاص کم خون و لاغر هستند تجویز می‌شود.

شلغم: خوردن شلغم که آب روی آن ریخته و نمک زده باشید، به صورت تخمیر شده و شلغم شور کم خونی را درمان می‌کند و معالجه خوبی برای درمان لاغری است.

فندق: بعد از هر غذای خود به عنوان دسر چند دانه فندق خام و بو نداده میل کنید.

کلم: برگ‌های سبز یا قرمز کلم را قبل از هر غذا به صورت خام میل کنید. برای کم خونی و لاغری بسیار مفید است.

گزنه: سی گرم برگ گزنه خشک را در نیم لیتر آب به جوشانید و ده دقیقه آن را دم کنید و هر روز سه یا چهار فنجان از آن بنوشید.

آویشن: دم کرده آویشن به مقدار چهار تا پنج فنجان در روز قبل یا بعد از غذا تقویت کننده و نیرو بخش است.

برگ مو: جوشاندهٔ برگ مو تقویت کننده کاملی است.

آب هویج: برای درمان لاغری و کم خونی و همچنین درمان بی‌اشتهایی هر روز صبح یک لیوان آب هویج بنوشید.

کرفس: اشتهاآور است، مخصوصا اگر با برگ‌های جوان آن سالاد تهیه شود.

چغندر: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. دارای مقدار زیادی قند می‌باشد و اشتهاآور قوی و

موثری است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر لاغر و ضعیف هستید و میل دارید که برطرف شود؛ از گرمک، توت‌فرنگی، موز، آب انگور زرد و رسیده، ذرت، خرما، کلم‌قرمز، سیب‌زمینی، نخود، کتهٔ برنج، کتهٔ برنج با پرتقال، نان سبوس‌دار برشته، قند، مرباها، تخم شنبلیله، شیرگاو و نان با پنیر و مرزه زیاد استفاده کنید. همچنین می‌توانید هر صبح ناشتا مقداری خاکشیر را با آب هویج میل کنید.

به‌عنوان درمان قبل از هر حمام روغن سیر را به ستون فقرات خود بمالید.

* کندر، صمغ عربی، کتیرا پیچ، ثعلب و مصطکی رومی را به نسبت مساوی نرم بسایید و هر روز صبح قبل از صبحانه یک قاشق چای‌خوری از آن را با یک لیوان آب گرمک یا یک لیوان شیر مخلوط کرده و بنوشید.

* آب کلم‌قرمز را بگیرید و با دو برابر آن شکر بجوشانید تا قوام آید و صبح، ظهر و شب، هربار مقداری از آن شربت را با دوبرابر آن آب گریپ فوروت مخلوط کرده و بنوشید.

* یک هفته روزی یک لیتر شیر بنوشید و به‌جای تمام غذاهای روزانه انواع میوه بخورید و پس از یک هفته مقدار شیر را به مرور زیاد کنید تا به سه لیتر برسد و چند هفته این رژیم را ادامه دهید.

لاغری بدن از مرض قند: در صورتی که لاغری و ضعیفی بدن از اثر مرض قند (دیابت) باشد باید ضمن پرهیز از خوردن هر خوراک شیرین و مصرف به موقع داروی مربوط به درمان دیابت؛ باید از قلقاسی (سیب‌زمینی ترشی) هر روز استفاده کنید.

لاغری که از مرض سل باشد: اگر ضعیفی و لاغری بدن در اثر بیماری سل باشد باید از کلم زیاد استفاده کنید.

اگر میل دارید که چاق شوید پرهیز کنید از خوردن: ترشی‌جات، سرکه، هندوانه، گیلاس، پرتقال ترش، لیموترش، آب‌غوره، هلو، آلو، آلوچه، لواشک‌ها، کاهو، پیاز و مصرف دخانیات، همچنین پرهیز کنید از پیاده‌روی‌ها یا دویدن یا ورزش‌های طولانی و سنگین، کارهای سخت و سنگین و اعمالی که باعث عرق‌ریزی فراوان می‌شوند، ماندن در مکان‌های بسیار گرم، بی‌خوابی شب، فعالیت‌های جنسی، بالا رفتن از کوه، تپه و پله همچنین گریه، غم و غصه، ناراحتی و عصبانیت.

باید از خوراکی‌هایی که چاق کننده هستند زیاد استفاده کنید، مانند: گوشت، کباب، نان با کره و

عسل، نان با پنیر و مرزه، نان با پنیر و خرما، نان با کره و خرما، کتهٔ برنج با پرتقال شیرین، شیر گاو با عسل، شیر گاومیش، شیر خر با شکر، گوشت شتر یا کوهان شتر، نان‌قندی، شیرینی‌های قنادی، چربی‌جات، روغن‌های مایع، تخم‌مرغ، زردهٔ تخم‌مرغ خام مخلوط با شیر و عسل، انگور زرد و رسیده، موز، توت خشک، انجیر خشک، سنجد، ذرت، کشمش، چغندر لبویی، کلم، هویج یا آب هویج، خربزه، پسته، فندق، بادام، گردو، قند، عسل، خرما، نخود یا نخودچی، کنجد، یونجه یا تخم یونجه یا عرق یونجه و مربای بادام. همچنین استشمام بوی خوش و پوشیدن لباس‌ها و کفش راحت نیز مفید است.

ضمناً می‌توانید چهل روز، همه روزه صبح‌ها قبل از صبحانه انجیر و انیسون را درهم بکوبید و بخورید.

* بعد از هر غذا نیم لیوان شربت یونجه میل کنید.

* سه روز پی‌درپی دارچین را با زردهٔ تخم‌مرغ مخلوط کنید و بخورید.

* پستهٔ وحشی و بادام را بکوبید و با شکر ساییده شده یا خاک قند مخلوط کرده و بعد از غذا یک قاشق میل کنید.

* مغز بادام، مغز فندق، مغز پسته و مغز گردو را نرم بکوبید، بعد با قند ساییده شده مخلوط کنید و هر روز عصر مقداری از آن را با سرشیر مخلوط کرده و با نان بخورید و پس از هر غذای روزانه به‌جای چای تخم کرفس را دم کنید و بنوشید.

* هر روز صبح به‌جای صبحانه کشمش یا خرما یا انجیر خشک یا توت خشک یا انگور زرد و رسیده بخورید و اگر باز هم میل به خوردن غذا دارید نان با پنیر و مرزه یا نان با پنیر و خرما یا نان با کره و عسل بخورید و ظهر کتهٔ برنج با ماست یا با پرتقال شیرین بخورید و روی آن مغز گردو یا یک نوع میوه میل کنید و در طول روز نیز چند مرتبه آب انگور بنوشید.

* قدومهٔ شیرازی، مغز حب‌المحلب، دارچین، قرفه، زعفران، شقاقل، تخم خشخاش، زنجبیل، بوزیدان، جوز بویا، برنج، سیاه‌دانه، کتیرا و نشاسته، همه را نرم بسایید، بعد مغز پسته، مغز فندق، مغز بادام، مغز گردو و کنجد را نیز جداگانه نرم بکوبید، بعد همه را با پودر نارگیل و شیر عسل مخلوط کرده و بعد از هر غذای روزانه یک یا دو قاشق میل کنید.

* گندم بوداده، برنج، شکر و تخم خشخاش از هر کدام صد گرم را نرم بسایید، بعد شاهدانه، مغز بادام، مغز پسته، مغز فندق و مغز گردو از هر کدام صد گرم را نرم بکوبید، بعد پانصد گرم نبات را نیز جداگانه کوبیده، سپس همه را مخلوط کرده و بعد از هر غذای روزانه یک قاشق غذاخوری از آن را بخورید و در طول روز از غذاهای شیرین و چاق کننده استفاده کنید.

* زنجبیل، آملهٔ مقشر، پوست هلیلهٔ زرد، پوست هلیلهٔ کابلی و هلیلهٔ سیاه از هر کدام ده گرم، شقاقل، بهمن سرخ و سفید و تودری سرخ و سفید از هر کدام بیست گرم و مغز تخم زبان گنجشک چهل گرم، همه را بسیار نرم بسایید، بعد کنجد، مغز بادام شیرین و مغز پستهٔ خام از هر کدام دویست گرم را نرم بکوبید، سپس همه را با یک کیلو عسل مخلوط کرده و هر روز صبح، ظهر و شب هربار یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل کنید.

چاق کردن عضو: جهت چاق کردن عضوی از بدن باید خراطین؛ یعنی کرم‌های داخل خاک باغچه را پس از شستن و خالی کردن گِل داخل آن‌ها و پس از خشک کردن، آن‌ها را بسیار نرم بسایید، بعد با مقداری جوزبویا، میخک، دارچین ساییده شده به نسبت مساوی هر کدام هم‌وزن کرم‌های خشک شده را با مقداری روغن کوهان شتر مخلوط کرده و روزی سه مرتبه بر آن عضو بسیار مالش دهید.

رفع ضعیفی: برای درمان ضعیفی یا ضعیف‌البنیه بودن باید پیاز، توت‌فرنگی، مارچوبه، رازیانه، جوانهٔ گندم و سمنو زیاد مصرف کنید و مرحم سیر یا روغن سیر را بر ستون مهره‌ها مالش دهید.

* پانصد گرم آویشن کوهی را در کیسه‌ای بریزید. در آب بیاندازید، خوب بجوشانید، بعد آب آن را در آب گرم وان حمام بریزید و کیسهٔ سربسته را نیز در همان آب بگذارید (آب داخل وان حمام باید سی و پنج تا چهل و پنج درجه گرم باشد)، سپس لااقل بیست دقیقه در آن وان استراحت کنید و بعد از خارج شدن از وان بلافاصله خود را خشک کرده و از حمام خارج شوید و در مکانی گرم استراحت کنید، هنگام استراحت نیز لحاف یا پتویی روی خود بیاندازید تا خوب عرق کنید.

رفع ضعیفی کودکان: برای درمان ضعیفی یا ضعیف‌البنیه بودن کودک هر روز سینه و شکم او را با روغن ماهی خوب مالش دهید و کمی روغن ماهی را نیز با عسل مخلوط کرده و به او بخورانید.

* ریشهٔ کاسنی را نیمکوب کرده و خوب بجوشانید، بعد آب آن را صاف کرده و هم‌وزن آب، شکر اضافه کنید، روی آتش ملایم بجوشانید و پس از سرد شدن در شیشه‌ای سربسته بریزید و درب آن را محکم ببندید. در جایی خنک نگه‌دارید و هر روز ناشتا دو قاشق غذاخوری از آن را به طفل بخورانید و یا عرق کاسنی را با شکر شیرین کرده و به طفل بخورانید.

رژیم چاقی

بسیاری از مردم به محض اینکه اسم رژیم می‌آید به خود می‌لرزند و تصور می‌کنند که رژیم عبارت است از کسر غذا تا حدی که بدن از وزن معمولی و لازم خود نیز کمتر شود. بعضی خیال می‌کنند که

رژیم عبارت است از خوردن چند دانه قرص یا شربت تلخی که اشتها را کم کند، در حالی که اصلا چنین نیست.

رژیم عبارت است از تعادل غذای روزانه و آن کس که رعایت رژیم روزانه را می‌کند. نه تنها سلامت خود را از دست نمی‌دهد، بلکه همیشه شاداب و سرزنده است. به طور خلاصه رژیم هنر خوب تغذیه کردن می‌باشد.

برای معالجه چاقی متدهای زیادی توصیه و تجویز گردیده، ولی هر کدام از این رژیم‌ها به ریشهٔ چاقی که همان کبد است اگر توجه نداشته باشد، به زودی شکست می‌خورد. در رژیمی که برای لاغر شدن می‌گیرید باید ابتدا کاری کنید که کبد شما کاملا استراحت کند، زیرا غذاهایی که چاقی می‌آورند مانند: چربی، گوشت و روغن‌های مایع و میوه‌های روغنی، شیر، پنیر، کره، تخم مرغ، برنج، سیب زمینی، انجیر، خرما و کشمش باعث می‌شوند که کبد به کار افتاده و خسته شود.

این چند نکته را خوب به خاطر بسپارید

۱ ـ در محیطی آرام‌بخش غذا را آهسته بخورید.

۲ ـ در هر غذا از پروتئین‌های درجه یک به چشید و بخورید.

۳ ـ مصرف هیدرات دو کربن‌ها (مواد نشاسته‌ای و قندی) را به حداقل به رسانید و سعی کنید غذا را بیشتر بجوید، عمل جویدن غذا اجازه می‌دهد که به مرکز سیری که (هیپوتالاموس) قرار گرفته است علامتی بدهد و اعلام کند که گرسنگی برطرف شده و شما بیش از حد نخورید.

صبحانه را با یک لیوان آب میوه تازه شروع کنید و نیم ساعت قبل از شام یک لیوان آب میوه با سبزی‌ها یا آب گوجه فرنگی بنوشید و استراحت کنید. از سالاد و سبزی‌ها استفاده کنید. از گوشت‌های سرخ شده به پرهیزید و از سبزی‌هایی مانند کاهو، شاهی، کاسنی و کاهو پیچ دریغ نکنید.

گوشت و ماهی وقتی با سالاد سبزی‌ها که با روغن مایع نباتی تهیه شده باشد همراه شود، متابولیسم بازال را بیدار کرده و شما را از اضافی وزن راحت می‌کند، بدون اینکه از گرسنگی رنج ببرید.

به این سه دستور غذایی توجه کنید

ده دقیقه قبل از صبحانه مخمر آبجو، یک لیوان آب پرتقال، دو قاشق سوپ‌خوری پنیر سفید با کمی عسل میل کنید.

ده دقیقه قبل از غذا مخمر آبجو، ماهی بی‌چربی کباب شده با گوجه فرنگی، سالاد و شاهی آبی

همراه با روغن مایع نباتی.

ده دقیقه قبل از شام مخمر آبجو و یک کاسه پر سالاد کاهو که چاشنی آن روغن زیتون باشد.

توصیه می‌شود ورزش را فراموش نکنید و از ورزش‌هایی چون: راهپیمایی، شنا، دوچرخه‌سواری استفاده کنید، زیرا بهترین وسیله کنترل وزن بدن می‌باشند.

درمان گیاهی چاقی

هویج: خنک و اشتهاآور و مصرف آن برای اشخاص چاق توصیه شده است.

فندق: جوشانده برگ‌های فندق در یک لیتر آب برای اشخاص چاق توصیه شده است.

باید توجه داشت که یبوست یکی از عوامل چاقی است. بنابراین باید در معالجه آن کوشید. هنگام ازدیاد وزن بدن که معمولا ناشی از پرخوری و کم حرکتی است روزه بهترین درمان است.

در هر حال یک ماه روزه گرفتن علاج قطعی چاقی بسیاری از بیماری‌ها است. صبحانه خود را به خوردن میوه اختصاص دهید و تا ظهر غذای دیگری نخورید، بهترین میوه برای این کار پرتقال، آلو، گوجه و گلابی می‌باشد.

فراسیون: یا افنان سر مقوی، تب‌بر و تصفیه کننده خون و ملین می‌باشد و برای اشخاص چاق بسیار مفید است. جوشانده فراسیون صبح ناشتا تجویز می‌شود.

سالاد دندان شیر: برای جلوگیری از چاقی مفرط است، هضم کننده غذا و اشتهاآور است.

سیب: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. دارای مواد آهنی، آهک، کلسیم، فسفر، منیزیم و سیلیس می‌باشد، برای اشخاص چاق بسیار مفید است.

آبغوره: آن را برای درمان چاقی بسیار مناسب است، ولی برای خانم‌های باردار خوب نیست.

انگور: آن را شب میل کنید و بخوابید.

آبلیمو: برای از بین بردن چربی و پیه بدن هر روز صبح ناشتا آب لیمو با شکر میل کنید.

پرتقال: بهترین درمان لاغری است و همچنین جوشانده یک پرتقال و سه عدد لیمو در نیم لیتر آب به مدت ده دقیقه و به اضافه یک قاشق سوپ‌خوری عسل با جوشانیدن مجدد آن نوشابه‌ای به دست می‌آید که برای درمان چاقی بسیار مفید است.

خیار: آب خیار در دفع سموم بدن کمک می‌کند و برای اشخاص چاق تجویز می‌شود.

تره‌تیزک: یا شاهی دارای ید می‌باشد و اشخاص چاق را لاغر می‌کند.

زیره: مصرف زیره برای اشخاص چاق تجویز می‌شود.

کلم: آب برگ کلم را برای درمان چاقی تجویز کرده‌اند.
ماست: برای لاغر شدن از رژیم ماست استفاده کنید، مخصوصا از ماست بی‌چربی.
چوبک: دم کرده برگ یا ریشه چوبک به مقدار سه فنجان در روز قبل از غذا برای افراد چاق مؤثر و مفید است.
کدو: کدو از سبزی‌هایی است که مواد مغذی آن کم و تقریبا مواد قندی و چربی ندارد و بهمین جهت کدوی پخته برای اشخاص چاق خوراکی مطبوع و مفید است.
انگورقرمز: جوشاندهٔ برگ‌های انگور قرمز به شما این امکان را می‌دهد که وزن زیادی خود را کم کنید.
شلغم: کسانی که استعداد چاقی دارند و نباید از مواد نشاسته‌ای و قندی بخورند، بهتر است که یک وعده از غذای خود را به شلغم اختصاص بدهند.
علف ماست: چینی‌ها این گیاه را عامل تصفیه کننده خون می‌دانند و عامل مؤثری در کاهش چاقی و تصفیه خون و تولید خواب است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر فردی چاق هستید و می‌خواهید لاغر شوید باید از خوردن: گوشت، چربی‌جات به‌خصوص روغن‌های مایع نباتی، کره، شیر، پنیر، میوه‌های روغنی، تخم‌مرغ، سیب‌زمینی، نان‌قندی، شیرینی‌های قنادی، برنج، قند، نمک، عسل، خرما، کشمش و انجیر خشک پرهیز کرده و از خوراکی‌های لاغر کننده زیاد استفاده کنید، مانند: آب‌غوره، آب انگور سبز و نارس، آب لیمو، سرکهٔ انگور، سرکهٔ سیب، آب پرتقال ترش، هندوانه، خربزه، گرمک، توت‌فرنگی، گیلاس، آلبالو، هلو، آلوچهٔ براقانی، سیب درختی، هویج، کاهو، پیاز، تره‌فرنگی، اسفناج، شلغم پخته، ماش و آش سرکه. همچنین حمام بخار و فعالیت‌ها و پیاده‌روی‌هایی که باعث عرق‌ریزی شوند نیز مفید خواهند بود.

به‌عنوان درمان چاقی و لاغر کردن بدن می‌توانید مرزنجوش، سداب، رازیانه، زیرهٔ سبز، زیرهٔ سیاه، لاک مغسول و زنیان از هر کدام ده گرم و گِل ارمنی پنج گرم، همه را نرم بسایید و در یک لیتر آب‌جوش بریزید. بعد یک لیوان سرکه به آن اضافه کنید و در یخچال نگه‌دارید و هر روز صبح ناشتا یک فنجان از آن را بنوشید و ظهرها و شب‌ها نیز قبل از غذا یک فنجان عرق زیره بنوشید.

* لاک مغسول، سندروس، مرزنجوش، زرآوند طویل و جنطیانا از هر کدام دو مثقال، همه را نرم

بکوبید، سپس در یک لیتر آب‌جوش بریزید. بعد دو استکان سرکه اضافه کرده و در جای خنک نگه‌دارید و هر روز صبح ناشتا نصف استکان از آن را میل کنید و به‌جای آب در طول روز عرق زیره را به نسبت مساوی با آب مخلوط کنید و بخورید.

* صد گرم زیرهٔ کرمانی را در سرکه بیست و چهار ساعت بخیسانید، بعد از سرکه خارج و خشک کرده، سپس نرم بکوبید و با سیصد گرم عسل مخلوط کنید و روزی یک قاشق مرباخوری از آن را بخورید.

* سی گرم گل‌های فندق را در یک لیتر آب بجوشانید و بعد از هر غذا یک فنجان از آب آن بنوشید.

* هر روز صبح، ظهر و شب قبل از هر غذا یک استکان عرق زیره را با یک استکان نوشابهٔ کومبوچا مخلوط کنید و بنوشید.

* هر روز به‌جای صبحانه انگور فراوان میل کنید و تا ظهر چیز دیگری نخورید و این کار را تا چهل روز انجام دهید.

* هر روز سیب سرخ رنده شده را با عسل شیرین کنید و بخورید.

* همه روزه همراه با هر غذا هویج بخورید.

* هر روز صبح ناشتا آب سه عدد لیمو را بگیرید و با چهار قاشق قهوه‌خوری آب و یک قاشق قهوه‌خوری شکر مخلوط کرده، بخورید و تا ظهر چیز دیگری میل نفرمایید و این کار را تا چهار الی شش هفته ادامه دهید.

* یک پرتقال و سه لیمو را نازک مانند سکه‌هایی ببرید یا به‌صورت پوره درآورید و ده دقیقه در نیم لیتر آب بجوشانید، بعد دو قاشق سوپ‌خوری عسل اضافه کنید و دو تا پنج دقیقه بجوشانید. بعد صاف کرده و بگذارید تا سرد شود و هر روز صبح، ظهر و شب، هربار یک استکان از آن را با یک لیوان آب مخلوط کنید و قبل از غذا بنوشید.

* در هر هفته دو روز متوالی رژیم بگیرید و غیر از انگور سبز چیز دیگری نخورید و هر روز حداقل هزار و دویست گرم از آن را میل کنید و این‌کار را تا چهار هفته انجام دهید.

* هر روز آب کلم قرمز یا بنفش را بگیرید و با کمی شکر مخلوط کنید و به قوام آورید، بعد صاف کرده و با دو برابر آب پرتقال یا نارنج مخلوط کنید و بخورید.

* هر شب یک لیوان آب جوشاندهٔ دم گیلاس را بنوشید.

* لاک مغسول، قسط تلخ، اذخرمکی، باقلای مصری و شنبلیله از هر کدام دو مثقال و حب‌القار

یک مثقال، همه را نرم بسایید و در یک بطری آب‌جوش بریزید، بعد دو استکان سرکه اضافه کرده و در جای خنک نگه‌دارید و هر روز صبح ناشتا نصف استکان بخورید.

* یک مثقال صندل را نرم بکوبید و یک استکان سرکه و یک استکان آب اضافه کرده و هر روز صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری از آن را بخورید.

* شاه‌تره، زیرهٔ سیاه، زیرهٔ سبز، کرویا، زنیان، انیسون، رازیانه، پوست هلیلهٔ زرد، هلیلهٔ سیاه، آملهٔ مقشر، ریشهٔ اریسا، ریشهٔ انجبار، چدروا، مرمکی، مقل ازرق، سورنجان مصری، صمغ عربی، تخم گشنیز، تخم خرفه، مُخلصه، مصطکی رومی، جنطیانای رومی، طباشیر هندی، بن تعله، کندر خوراکی، زرآوند، مدهرج، ریوند چینی، سنامکی و گل محمدی از هر کدام ده گرم، همه را نرم بسایید، بعد با کمی سرکه مخلوط کرده و به‌صورت خمیر درآورید، سپس قرص‌هایی به اندازهٔ یک عدد نخود بسازید و در آفتاب خشک کرده و هر صبح، ظهر و شب، هر مرتبه سه عدد میل کنید.

رماتیسم

رماتیسم بیماری درد مفاصل است که استخوان‌ها، اعصاب، نسوج و عضلات اطراف مفصل مخصوصا مفاصل دست و پا را فرا می‌گیرد.

کسانی که رماتیسم دارند از رماتیسم نمی‌میرند، ولی با رماتیسم سالیان دراز زندگی می‌کنند و درد فراوان می‌کشند. علم پزشکی در مقابل رماتیسم اغلب ناتوانی خود را نشان می‌دهد. نمی‌تواند کاملا شفا دهد و فقط می‌تواند بحران‌های درد را تسکین دهد و آرام کند و منتظر می‌ماند تا دردهای بعدی دوباره شروع شوند. رماتیسم و نقرس همه یک عارضه‌اند. این است که در ناحیه مفاصل و زانو، شانه‌ها و پهلوها، مچ‌ها و انگشتان شصت پا جمع می‌شود. اشخاصی هستند که این بیماری را به ارث برده‌اند. اشخاصی هستند که در جوانی بر اثر پرخوری از این دردها مصون مانده‌اند و بعدا به علت ابتلای به نقرس اسید اوریک در مفاصل آن‌ها جمع شده و سبب ورم مفاصل می‌شوند. بروز این بیماری علت‌های مختلف دارد که عبارتند از:

۱ ـ ابتلای بافت‌ها در سطح مفاصل و ارتباط آن‌ها (عضلات، نیام‌ها، تاندن‌ها و سینویال‌ها).

۲ ـ تمایل به برگشت و عود.

۳ ـ حساسیت نسبت به تغییرات فنومن‌های آتمسفر و جوی.

۴ ـ دردهای مهم که غالبا با ناتوانی عملی است؛ یعنی ناتوانی حرکات مفصلی آسیب‌دیده.

۵ ـ عوامل ارثی.
۶ ـ تغییر شکل مفصل.
۷ ـ تعدد علل مسببه که خود عبارتند از:
الف ـ در اثر زندگی در اماکن مرطوب و هواهای بارانی و رطوبتی مثل کنار دریاها و رودخانه‌ها.
ب ـ در اثر کهولت سن و ضعف مزاج و ناتوانی.
ج ـ در اثر خوابیدن در مکان‌های نمناک منازل.
د ـ در اثر تنبلی کلیه، کندی و سستی کبد که نتواند سموم بدن را دفع کند.
هـ ـ در اثر چربی زیاد خوردن و افراط در خوردن دل و جگر.

به طور کلی رماتیسم یک بیماری نیست، بلکه مجموعه‌ای از بیماری‌ها است. یکی از علت‌های مهم آن اختلالات کبد است، چون نمی‌تواند ازت گوشت را دفع کند. لذا به امراض عصبی، نقرس و رماتیسم مبتلا می‌شود. انواع رماتیسم عبارتند از: رماتیسم منتشر، رماتیسم حاد مصفلی (بیماری بویو)، رماتیسم مزمن پیشرونده. بیمار باید از خوردن غذاهایی که برای او منع شده خودداری کند تا به این وسیله از تشدید مرض جلوگیری شود. همچنین از مصرف غذاهایی که کلسیم استخوان را کم می‌کند مانند: سرکه، اسفناج، خیارشور، ریواس، ترشک و گوجه فرنگی خودداری کرد و در عوض غذاهای سرشار از کلسیم مصرف کرد تا کلسیم استخوان‌ها را ترمیم و تجدید کند. این غذاها عبارت است از: لبنیات که سرشار از کلسیم است، بعضی از سبزی‌ها مثل پیاز، شاهی، آویشن و جعفری. برای رماتیسم‌های اتفاقی مفید هستند و باید مصرف کرد. علاوه بر ورزش باید از حمام آب گرم و آفتاب استفاده کرد.

وقتی دردهای کور و خفیف رماتیسم شروع می‌شود از کیسه لاستیکی آب گرم استفاده کنید.

سعی کنید از تمام منابع گرمی و حرارت استفاده کنید، مخصوصا از حمام آفتاب.

درمان رماتیسم: برای درمان رماتیسم باید نوع آن را در نظر بگیریم. گاهی دردهای رماتیسم عضلانی، مصفلی و گاهی عصبی است.

برای رماتیسم‌های مزمن: چهار برش لیموترش به اضافه پنج گرم اسطوخودوس و پنج گرم بیدگیاه در یک لیتر آب پنج دقیقه به جوشانید و ده دقیقه دم کنید. هر روز چهارفنجان از آن را بنوشید و وقتی دردهای رماتیسم شدت گرفت، دم کرده بالا را با این دم کرده مخلوط کنید. پنج گرم بابونه روسی، پنج گرم اسطوخودوس، ده گرم گل بنفشه و ده گرم مریم گلی.

برگ سیاه کاج: دارای خواص بسیاری بر علیه رماتیسم می‌باشد.

کلم: یکی از گیاهانی است که از خارج درد رماتیسم را آرام می‌کند. پخته کلم را روی ناحیه درد بگذارید، رماتیسم را آرام می‌کند.

شاهی: ضماد شاهی را نیز می‌توانید روی ناحیه درد بگذارید. شاهی را خرد کنید و در کمی آب داغ بریزید و روی ناحیه درد بگذارید.

انجره: جوشاندهٔ انجره داروی مؤثری بر علیه رماتیسم می‌باشد.

معالجه رماتیسم با سیر: مصرف آن برای تمام بیماری‌هایی که در اثر بدی و مسمومیت جریان خون به وجود می‌آیند، توصیه شده است. برای رفع بوی آن مقداری جعفری را بجوید.

ضمادهایی که از سیر تهیه می‌شود درد رماتیسم، سیاتیک و مفاصل را تسکین می‌دهد.

زهرالربیغ: جوشاندهٔ آن برای دردهای ناشی از رماتیسم مفصلی مفید است.

انگور: برای درمان نقرس و سیاتیک تجویز می‌شود.

شاه بلوط هندی: روغن شاه بلوط هندی مفید در درمان رماتیسم می‌باشد.

سیب: نقش بزرگی را در قسمت تغذیه بدن و معالجه بیماری‌ها به عهده دارد. جوشاندهٔ پوست سیب بهترین درمان رماتیسم است.

آبلیمو: هر روز صبح ناشتا مقدار یک نصف استکان آب لیمو را با کمی آب بعد از حمام داغ مصرف کنید.

ملکهٔ چمن: پنجاه گرم آن را در نیم لیتر آب به جوشانید و در مورد رماتیسم بعد از حمام داغ مصرف کنید.

مریم نخودی: دم کرده مریم نخودی در درمان رماتیسم کمک می‌کند.

گیلاس: سرشار از ویتامین آ، ب و ث می‌باشد. برای اشخاصی که مبتلا به درد نقرس، رماتیسم و درد مفاصل هستند مفید می‌باشد.

تمشک: دارای ویتامین ث و تصفیه کننده خون و برای کسانی که مبتلا به رماتیسم هستند، تجویز می‌شود. برای معالجه رماتیسم به اندازه مساوی برگ خشک درخت فندق و برگ خشک گردو با کمی خاکستر آتش سیگار را نرم به سایید و مخلوط کنید. با روغن زیتون مخلوط کرده به صورت ضماد در محل درد بمالید.

گل مریم: صد گرم گل مریم را در یک لیتر آب مدت ده دقیقه به جوشانید و این جوشانده را در آب وان حمام بریزید و اگر مبتلا به رماتیسم هستید در آب آن حمام کنید. بهبودی محسوسی در خود احساس خواهید کرد.

پیچک زمین: جوشاندهٔ پیچک زمین در درمان رماتیسم مصرف می‌شود.

حمام گرم کاکوتی: برای اشخاصی که رماتیسم دارند یا اعضای بدنشان ضعیف شده مقوی است. دو گرم اسانس کاکوتی را در آب وان حمام بریزید و به مدت یک ربع در آن بخوابید.

گل طاوس: مقوی قلب و اعصاب می‌باشد. اشتها را باز می‌کند و برای معالجه رماتیسم تجویز می‌شود.

پیاز: ادرارآور بسیار قوی و در مورد رماتیسم و درد مفاصل تجویز می‌شود.

بادآور: مقدار شصت گرم آن را در یک لیتر آب جوش بریزید و مصرف کنید. برای درمان رماتیسم مفید است.

جعفری: اگر نیم مشت جعفری خشک را با نیم لیتر آب به جوشانید و به صورت گرم بخورید، برای رماتیسم فوق‌العاده مفید است.

خربزه: خوردن خربزه برای بیماران مبتلا به نقرس، رماتیسم و سنگ کلیه مفید است.

گل گاوزبان: دم کرده گاوزبان برای اشخاصی که مبتلا به رماتیسم هستند به مقدار یک قاشق سوپ‌خوری در یک لیوان آب جوش تجویز می‌شود.

ترخون: برای تسکین دردهای رماتیسمی بسیار مفید و مؤثر است.

معالجه رماتیسم با کرفس: کرفس را به کوبید و با آرد برنج مخلوط کنید و به صورت ضماد روی نواحی درد بگذارید. کرفس دارای ویتامین آ، ب و ث بوده و برای مبتلایان به رماتیسم مفید است.

ترب و ترب سیاه: آب ترب و ترب سیاه تصفیه کننده خون است و برای بیماران رماتیسمی تجویز می‌شود.

خولنجان: جوشاندهٔ ریشه خولنجان برای درمان رماتیسم مؤثر است.

به عنوان غذا: ماش پلو، شوید پلو، آش ماش، آش ارزن، مغز گردو، کمپوت توت، مربای بالنگ، کلوچه زنجبیل، خورشت کرفس، آش گل سرخ، حلوا، عسل، روغن زیتون و مربای شقایق بسیار مفید و سودمند است.

تهیه روغن هفت ادویه: روغن سکن، روغن سبز، هویل ژوسکیام، روغن زامبوک، روغن دختر هندی، روغن تشی، روغن مار، روغن نارگیل، روغن کرچک، روغن زنبق، روغن زیتون، روغن سقز، زنجبیل، قولنجان، سورنجان و فلفل را به مقدار مساوی با روغن چراغ (کرچک) مخلوط کرده و روزی دو مرتبه صبح و شب به محل درد بمالید.

دارچین، زنجبیل، قولنجان، سولنجان، هل، میخک، رازیانه، بادیان، زنیان، زیره سبز، زیره سیاه،

فلفل سیاه، فلفل سفید، بلیله، پوست هلیله زرد، عاقرقرحا[۱]، قاریقون، فوفل سرخ، فوفل سفید، هلیله سیاه، غنچه گل سرخ بیست مثقال همه را خوب به سایید و با عسل خمیر کنید و به صورت حبه در آورید و روزی سه حب از آن را صبح، ظهر و شب میل کنید.

پوارو: تره فرنگی برای بیماران مبتلا به رماتیسم توصیه و تجویز می‌شود. پیاز، آرتیشو، رازیانه، آویشن، فندق، گلابی، سیب درختی، آلو و انگور از جمله سبزی‌ها و میوه‌هایی هستند که برای درمان رماتیسم تجویز و توصیه می‌شوند.

بابونه، شنبلیله، تخم کتان، مقل، جاوشیر و انجیر همه را خوب به کوبید و با روغن یا کره گاو و پیه بز مخلوط کرده و بر محل درد رماتیسم و مفاصل قرار دهید.

مربای نارگیل: برای درد رماتیسم و مفاصل مربای نارگیل توصیه و تجویز می‌شود.

۱ - روغن چهل گیاه را به موضع درد رماتیسم به مالید بسیار مؤثر است.

۲ - روغن زنجبیل و روغن دارچین را مخلوط کرده و بر موضع بمالید.

گل ارمنی را به گل ته نشین شده آبغوره که در ته ظرف آبغوره جمع می‌شود مخلوط کنید و به محل درد بمالید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر دچار روماتیسم و درد مفاصل شده‌اید باید پرهیز کنید از خوردن گردو، فندق، بادام درختی، بادام زمینی، نخود، لپه، باقلا، لوبیا، لوبیاسبز، عدس، جو، ارزن، ذرت، قارچ، دارچین، زیره، فلفل، خردل، مارچوبه، زعفران، ادویه‌جات، بلوط، نان گرم، کشک، شکلات، چای، قهوه، نوشابه‌های الکلی، سرکه، ترشی‌جات، ترشک، مرغ، خروس، کبوتر، مرغابی، غاز، قرقاول، دل و قلوه، گوشت گوسفند و گاو، تخم‌مرغ سفت، دنبلان، آبگوشت چرب، غذاهای سرخ کرده، سوسیس، کالباس، کنسرو و سس غلیظ. در مقابل از غذاهایی که ضدروماتیسم هستند باید بیشتر استفاده کنید، مانند: تمشک، موز، خرما، گیلاس، آلبالو، انگورفرنگی، گرمک، طالبی، هلو، زردآلو، گلابی، آلو، توت‌فرنگی، سیب سرخ، آب خربزه با آب انار، انگور زرد و رسیده، آب‌لیمو، آب پرتقال با آب خربزه، آب پرتقال با خرما، آب هویج (صبح ناشتا)، آب انگورفرنگی سبز با عسل، گوجه‌فرنگی، آب‌غوره، رب غوره، سیب‌زمینی، قلقاسی (سیب‌زمینی ترشی)، گل‌کلم، تره‌فرنگی، پیاز، سیر، ترخون، کرفس، ترب سیاه، عسل، انجیر،

---

۱. گیاهی شبیه بابونه، دارای برگ‌های ریز و شاخه‌های نازک، طعمش تند و تیز است.

شیر، ماست، ماهی، میخک، رازیانه، سوپ سبزی رقیق، گل‌قند با سکنجبین، آش آب‌غورهٔ زیاد، نان با دوغ و گل محمدی، مربای به، مربای بالنگ و آب دم‌کردهٔ برگ باباآدم.

* برای درمان آن می‌توانید پوست ریشهٔ کبر، رازیانه، تخم کرفس، پوست ریشهٔ رازیانه، انیسون، نانخواه، سورنجان و ریشهٔ کرفس، همه را به نسبت مساوی مخلوط کنید و نیم‌کوب کرده، هر روز یک مشت از آن را بجوشانید و آب آن را صاف و با عسل یا نبات شیرین کرده، آن مقدار را در طول روز به مرور بنوشید.

* جندبیداستر، قاریقون، سکبینج، انقوزه، جاوشیر، اوشق، مرمکی، چدروا، پوست هلیلهٔ زرد، پوست هلیلهٔ کابلی، هلیلهٔ سیاه، ریوند چینی، آملهٔ مقشر، سنامکی و گل محمدی از هر کدام یک مثقال را بکوبید، بعد با کمی گلاب به‌صورت خمیر سفتی درآورید، سپس قرص‌هایی به اندازهٔ یک عدد نخود درست کرده و صبح، ظهر و شب، هر مرتبه سه عدد از آن را میل کنید.

* نیم‌مشت جعفری خشک را در نیم‌لیتر آب بجوشانید و تا گرم است از آب آن بخورید.

* سی گرم مغز تخم زبان گنجشک را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و آب آن را روزی سه استکان، قبل از هر غذا بنوشید.

* پنجاه گرم پوست شاخهٔ بیدمشک را در آب‌جوش دو دقیقه بجوشانید، بعد دوازده دقیقه دم کرده، سپس صاف کنید و قبل از هر غذا یک فنجان از آب آن را بخورید.

* هر دو ساعت به دو ساعت مقداری عسل روی یک قطعه تنظیف بمالید و روی آن موضع بگذارید و صبح‌ها ناشتا هم دو قاشق سوپ‌خوری عسل بخورید.

* هر روز صبح ناشتا یک حبه سیر را بجوید و فرو برید و تا بهبودی کامل ادامه دهید.

* اولاً زیاد به حمام بروید، ثانیاً پانزده هفته، هر روز صبح ناشتا آب لیموشیرین تازه را با کمی آب مخلوط کرده و میل فرمایید و تا ظهر هیچ چیز دیگری نخورید.

بدین ترتیب: هفتهٔ اول یک لیمو، هفتهٔ دوم دو عدد و تا هفتهٔ هفتم که به هفت عدد برسد و از هفته‌ی هشتم برعکس مصرف کنید تا به یک عدد برسد. در ضمن ممکن است پایین شکم درد بگیرد، اعتنا نکنید، چون علامت بهبودی است و مداوا را تکرار کنید و هر روز سبزی و میوهٔ زیاد بخورید.

* سی گرم، برگ یا پوست سبز گردو را در یک لیتر آب‌جوش بریزید و دوازده دقیقه دم کنید و قبل از هر غذا یک فنجان از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* بابونهٔ شیرازی، بابونهٔ گاو چشم، مرزنجوش، برنجاسف و مغز ناخنک را به نسبت مساوی

بجوشانید و آب غلیظ آن را بر موضع درد مالش دهید.

* هر روز دو لیوان آب انگور بخورید، یک لیوان بین صبحانه و ناهار و یک لیوان بین ناهار و شام.

* در حمام پس از شستشو، کمی در وان بنشینید و بعد از بیرون آمدن از وان تفاله‌های انگور را به بدن بمالید و دوباره مدتی بنشینید، بعد خود را بشویید.

* پنجاه گرم برگ انگورفرنگی را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و هر روز سه فنجان از آب آن را به‌نوبت بنوشید.

* شصت گرم گل باقلا را در یک لیتر آب بجوشانید و در فاصلهٔ هر دو غذا یک فنجان از آب آن بنوشید.

* سی گرم ریشهٔ علف هفت‌بند را بجوشانید و آب آن را دور بریزید و دوباره در یک لیتر آب بجوشانید و پس از دوازده دقیقه جوشیدن، چهار گرم عصارهٔ شیرین‌بیان کوبیده را با یک عدد پوست لیمو در آن بیندازید و دو دقیقه بعد بردارید و بگذارید تا خوب سرد شود، بعد روزی سه‌بار و هر مرتبه نیم‌فنجان از آب آن را بنوشید و چند ماه ادامه دهید.

* تره‌فرنگی تازه را دوبار بجوشانید و هربار آبش را دور بریزید، بعد خود آن را بخورید.

* سی گرم گل‌های خشک تیول را در یک لیتر آب‌جوش ده دقیقه دم کنید، بعد آب صاف‌کردهٔ آن را با عسل شیرین سازید و روزی سه تا پنج فنجان به‌نوبت بنوشید.

* صد گرم برگ سوسنبر را در دو لیتر آب‌جوش بخیسانید، بعد تفاله‌ها را در پارچه‌ای بپیچید و اول محل درد را با آب آن کمپرس کنید، بعد آن پارچه را با محتویاتش روی موضع ناراحت بگذارید.

* برگ‌های تازهٔ آرتیشو را بکوبید و آبش را بگیرید و هم‌وزن آن نوشابهٔ کومبوچا اضافه کنید و هر روز پنج تا شش قاشق غذاخوری از آن را در فاصلهٔ غذاهای روزانه بخورید.

* بیست گرم بنفشهٔ فرنگی را در نیم‌لیتر آب سرد، دو ساعت بخیسانید، بعد دو دقیقه هم بجوشانید و بعد ده دقیقه دم کنید و روزی سه فنجان از آب آن را در فاصلهٔ غذاهای اصلی میل کنید.

* پنجاه گرم گل ریش‌بز را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و روزی سه فنجان از آب آن را به نوبت بنوشید.

* هر روز صبح ناشتا یک استکان آب پوست لوبیاسبز را بگیرید و بخورید.

* سی گرم برگ و گل سیب‌زمینی را در یک لیتر آب بجوشانید و آب صاف‌کردهٔ آن را بنوشید.

* پانصد گرم آویشن را در کیسه‌ای بریزید، بعد آن را در مقداری آب انداخته و پانزده دقیقه بجوشانید، سپس آب آن را با خود کیسه در آب وان حمام که سی و پنج تا چهل درجه گرم است بریزید

و بیست دقیقه در آن آب استراحت کنید، و بلافاصله بعد از آن خود را خشک کرده و لباس‌های گرم بپوشید و از حمام خارج شوید و در رختخواب بخوابید و روی خود را هم بپوشانید تا خوب عرق کنید.

* دو یا سه عدد سیب درختی را با پوست چهار قسمت کنید و در یک لیتر آب پانزده دقیقه بجوشانید، بعد کمی عصارهٔ شیرین‌بیان کوبیده را به آن اضافه کنید، سپس آب آن را صاف کرده و بخورید.

* برگ خشک درخت فندق و برگ خشک درخت گردو را به میزان مساوی با کمی خاکستر سیگار و نمک نرم بسایید و همه را در روغن زیتون بپزید، سپس جاهای دردناک را با آن ماساژ دهید.

* کمی سیر کوبیده را با روغن زیتون مخلوط کرده و به موضع درد مالیده و ماساژ دهید و پس از یک ساعت بشویید، روزی دو یا سه مرتبه این کار را تکرار کرده و هر روز تخم کرفس را مثل چای دم کنید و آبش را بنوشید.

* روزی دو تا سه بار، هر مرتبه برگ کلم را به‌وسیلهٔ ته بطری یا وسیلهٔ دیگری بکوبید، سپس روی آتش بگذارید تا پخته شود، بعد روی عضو دردناک قرار دهید و آن را با پارچهٔ پشمی ببندید.

* سی گرم سیر رنده شده را در یک ربع لیتر الکل نود درجه به‌مدت یک‌ونیم ماه بخیسانید و مدت شش ماه هر روز قبل از ناهار و شام، هربار شش قطره از این مخلوط را با مقدار کمی آب مخلوط کنید و بنوشید.

* شصت گرم ریشهٔ شنگ را در یک لیتر آب، نیم ساعت بجوشانید و آب آن را صبح ناشتا و بین غذاهای اصلی بخورید.

* فقط یک روز یک قاشق چای‌خوری گل طاووسی را در یک لیوان آب‌جوش دم کنید و در یک روز سه بار و هر مرتبه یک سوم از آب آن بنوشید.

* چهل گرم شاه‌پسند طبی را در یک لیتر آب، ده دقیقه بجوشانید، بعد آب آن را صاف کنید و بنوشید.

* یک قاشق شربت‌خوری مریم‌نخودی خشک را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و روزی چهار فنجان از آب آن را صاف کرده و با عسل شیرین و مصرف کنید.

* بیست‌وپنج گرم کاکوتی را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و از آب آن بنوشید.

* سی گرم ریشه و برگ خشک توت‌فرنگی و یا دُم گیلاس را در یک لیتر آب بجوشانید و از آب آن بنوشید.

* مدت بیست و یک روز، هر روز کرفس را قطعه‌قطعه کرده، بجوشانید و آب جوشاندهٔ آن را

بنوشید تا روماتیسم را به کلی ریشه‌کن کنید.

* هر روز آب جوشاندهٔ ریشهٔ باباآدم یا آب دم‌کرده‌ی برگ باباآدم را بنوشید.

* هر روز بیست تا شصت گرم بادآورد را در یک لیتر آب بجوشانید سپس آب صاف کردهٔ آن را شیرین کرده و بنوشید.

عرق‌النساء

از عوارض و بیماری‌های رماتیسم است.

نسخه: ترب سیاه میل کنید و سفت فشرده آن را به محل درد بمالید.

سیاه دانه را به جوشانید و روزی چهار مثقال آب آن را تا چهل روز میل کنید.

گل اقاقیا، گل شقایق، اسطوخودوس، گل شقاقل، گل بابونه از هر کدام یک مثقال به جوشانید و روزی سه استکان میل کنید.

گزنه: گزنه مالی یا زدن یک دست گزنه به بدن موجب جریان خون و معالجه بعضی از امراض مانند: رماتیسم می‌شود و مصرف خوراکی آن سی تا چهل گرم در یک لیتر آب جوشیده است.

عسل: در مواقع شدت رماتیسم عسل را روی یک تنزیب به مالید و روی محل درد قرار دهید.

خولنجان: جوشاندهٔ ریشهٔ خولنجان برای درمان رماتیسم مفید است.

شاه بلوط هندی: روغن شاه بلوط هندی درمان رماتیسم است.

پیچک زمین: جوشاندهٔ پیچک زمین در درمان رماتیسم مصرف می‌شود.

برگ سیاه کاج: دارای خواص مؤثر در درمان رماتیسم است.

انجره: جوشاندهٔ انجره داروی مؤثری برای درمان رماتیسم است.

بادآور: گیاهی است که مقدار چهل گرم آن در یک لیتر آب جوش برای درمان رماتیسم مفید است.

رحم و بیماری‌های آن

رحم کیسه‌ای ماهیچه‌ای و توخالی است که حدود ۴/۵ سانتی‌متر طول دارد و وزن آن تقریبا هشتاد گرم می‌باشد. به شکل گلابی پهن شده‌ای است که قسمت باریک آن به طرف پایین و قسمت پهن آن رو به بالا است، آن را «تنه رحم می‌گویند» و قسمت باریک آن را گردن رحم گویند. به دو گوشه

فوقانی آن دو لوله باریک متصل است که به لوله‌های شیپور موسومند. رحم در بالای مجرای تناسلی (واژن) قرار گرفته و گردن آن حدود یک سانتی‌متر در این مجرا وارد می‌شود. در اکثر زنان رحم به طرف جلو خم شده و بر روی مثانه تکیه می‌کند. وضع قرار گرفتن آن در افراد مختلف متفاوت است. یک رحم سالم هیچ‌گاه به طور سفت و محکم سر جایش ثابت نیست. بلکه به وسیله بندهایی به اطراف و اعضای مجاور آن آویزان است و به این ترتیب می‌تواند آزادانه حرکت کند. در قسمت بالا و پایین گردن رحم به صورت دو حلقه ماهیچه‌ای محکم در می‌آید که آن‌ها را دهانه خارجی می‌نامند. سطح داخلی رحم را یک پوشش ظریف می‌پوشاند که نقش اصلی را در قاعدگی و حاملگی دارد. این پوشش ظریف را آندومیترین می‌گویند که در دوران قاعدگی تغییرات زیادی پیدا می‌کند و نتیجه آن به وجود آمدن دوره‌های منظم قاعدگی است. در دروان آبستنی نیز آشیانه نرم و گرمی است که نطفه منعقد شده می‌تواند در آن استراحت، تغذیه، رشد کند و تبدیل به جنین و بالاخره طفلی کامل می‌شود.

تخمدان‌ها غدد تناسلی و جنسی زن می‌باشند که عینا به منزله بیضه‌ها در مرد هستند وظیفه تخمدان‌ها بسیار قابل اهمیت است و در واقع جمعیت جهانی و بقای نسل بشریت را تأمین می‌کند.

قاعدگی

شروع قاعدگی در دختران بستگی به دمای محل زندگی آنان دارد، ولی به طور معمول در سنین بین سیزده تا پانزده سالگی شروع می‌شود و به طور مرتب ماهی یک بار تا سن چهل تا چهل و پنج سالگی ادامه دارد.

علت خونریزی قاعدگی مختصرا بدین شرح است که در هر ماه یکی از هزاران تخمی که در تخمدان‌ها وجود دارد، می‌رسد و در اثر رسیدگی ضخامت رویه داخلی رحم به تدریج زیاد می‌شود و در انتهای مدت، در صورتی که نطفه‌ای منعقد نشود، شروع به ریزش می‌کند و قاعدگی به وجود می‌آید. مدت خونریزی معمولا شش تا هفت روز است و مقدار آن هم معین است. خون قاعدگی روشن و به عللی غیر قابل انعقاد است.

قاعدگی معمولا درد ندارد، ولی در دختران گاهی چند روز قبل یا حتی در روزهای اول قاعدگی مختصری کمر درد و دل درد وجود دارد. در بعضی خانم‌ها که اختلالات غدد مترشحه داخلی دارند ممکن است این خونریزی خیلی زیادتر از حد معمول باشد. همچنین در پوست رحم، عفونت‌های رحم و لوله، در غدد خود رحم یا سرطان دانه رحم با جسم رحم مقداری خونریزی عادت ماهیانه را افزایش می‌دهد که باید فورا به پزشک مراجعه کرد.

۱ ـ قاعدگی‌های نامنظم و خونریزی غیرطبیعی، فقدان قاعدگی

به طور کلی زیاد از حد بودن خون قاعدگی، کوتاه شدن یا طولانی شدن فواصل بین قاعدگی ظاهر شدن لکه‌ها و نقاط خونی در بین دو قاعدگی را خونریزی‌های غیر طبیعی می‌دانند.

درمان

زرده تخم مرغ با طباشیر و کهربا برای قطع جریان خونریزی و زخم روده مفید است.

نسخه: کتیرا، نشاسته، صمغ عربی، مغز تخم خیار از هر کدام سه مثقال، گلنار دو مثقال، اقاقیا و کهربا از هر کدام یک مثقال به کوبید. با آب یا لعاب کتیرا مخلوط کنید و از آن به صورت قرص یا حب درست کنید و هر بار یک مثقال با شیره خرفه میل کنید.

گزنه سفید: گزنه سفید مقوی و قابض است و در معالجات خونریزی رحم فوق‌العاده مفید است. سی گرم از گل خشک گزنه را در یک لیتر آب جوش دم کرده و مصرف کنید.

گیاه پیرو: دارای آلبومین و مواد سفیده‌ای، قند و روغن مایع فرار است. در مورد ترشحات زیاد از حد و خونریزی‌های غیرطبیعی تجویز می‌شود. مقدار مصرف آن یک قاشق قهوه‌خوری برای یک لیوان آب جوش می‌باشد. آن را ده دقیقه دم کنیدو روزی سه فنجان میل کنید.

سنبل‌ختایی: تقویت کننده و محرک می‌باشد و هضم غذا را آسان می‌کند. مقدار بیست گرم بومادران را در یک لیتر آب جوش دم کنید. برای ترشحات زیاد و خونریزی‌ها مفید است.

بومادران: این گیاه در به جریان انداختن قاعدگی‌های زنانه تأثیر زیاد دارد. بیست گرم بومادران را در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه دم کنید و هر روز سه تا چهار فنجان آن را بنوشید.

همچنین مقدار شصت تا هفتاد گرم از گل یا برگ این گیاه را می‌توان با یک لیتر آب دم کرده و با آن حمام ته نشین گرفت.

اسطوخودوس: مقدار پانزده گرم گل خشک اسطوخودوس را در یک لیتر آب دم کنید و هر روز سه فنجان از آن را بعد از غذا میل کنید تا قاعدگی‌های شما منظم شود.

آویشن: خانم‌هایی که دچار قطع و فقدان قاعدگی شده‌اند برای معالجه و درمان خود می‌توانند کمک بزرگی با دم کرده آویشن به دست آورند. می‌توانید دم کرده آویشن را جانشین چای صبح و عصر کرده و آن را با عسل میل کنید.

جعفری: جوشاندهٔ ریشه‌های جعفری به مقدار صد گرم در یک لیتر آب مدر و قاعده‌آور است.

بابونه: دم کردهٔ ده تا بیست گرم بابونه در یک لیتر آب برای عفونت‌های دردناک یا مبتلایان به

اختلال قاعدگی مفید است. (برای خانم‌هایی که حامله هستند، مصرف آن ممنوع می‌باشد.)
انجیر: دم کردهٔ برگ‌های جوان درخت انجیر بیست و پنج تا سی گرم در یک لیتر آب چند روز قبل از قاعدگی در خانم‌ها تجویز می‌شود.
به: جوشاندهٔ به در یک لیتر آب برای شستشو به کار می‌رود.
آب‌غوره: بلوغ دختران را جلو می‌آورَدو قاعده را باز می‌کند.
کنجد: جوشاندهٔ کنجد باز کننده حیض است.
یک نسخه برای جلوگیری از خونریزی: گلنار فارسی، گل ارمنی و صمغ عربی از هر کدام یک مثقال نرم کرده و با روغن زیتون خمیر کنید و شش عدد شیاف از آن بسازید و شبی یک شیاف استعمال کنید.
رب یا رب سیب: تا هفت روز، روزی هفت مثقال رب به یا رب سیب صبح ناشتا با نان میل کنید بسیار مفید و مؤثر است.

تخم شوید، دهان بسته، دهان باز، مورد و قرص کمر همه را به مقدار مساوی به کوبید و کمر را با آن‌ها ببندید، به جای آب زرده تخم مرغ را برای خمیر کردن آن استفاده کنید.

تخم هویج، تخم شوید، جعفری و تخم شنبلیله بوداده را به کوبید و هم وزن آن نبات مخلوط کنید و روزی سه قاشق غذاخوری میل کنید.
به عنوان غذا: سیب زمینی را برشته کنید و همراه با روغن زیتون صبح، عصر و شب تا سه روز میل کنید. نوع غذاها باید نشاسته‌ای باشد. از کاچی ارزن که بسیار مفید است غافل نشوید.
یک نسخه برای رگ‌های دردناک و نامنظم: گل بومادران یک مشت، گل سرخ ولیک یک مشت، گیاه کامل چنبر یک مشت، برگ گزنه یک مشت، برگ تازه جعفری یک مشت، برگ مریم گلی یک مشت. گیاهان بالا را در دو لیتر آب به جوشانید و دم کنید و بعد صاف کرده با کمک دوش بهداشتی موضع را شستشو دهید.
مریم گلی: خانم‌هایی که دچار قاعدگی ماهیانه سخت می‌شوند اگر دم کردهٔ مریم گلی را مصرف کنند، به زودی احساس خواهند کرد این عارضه در آن‌ها برطرف شده است.
رازیانه: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث است. دم کرده تخم رازیانه قاعده‌آور است.
گل و برگ افنان: دم کردهٔ پنجاه گرم از گل و برگ افنان سر در یک لیتر آب سه تا شش فنجان در روز تخمدان‌ها را تقویت و خون تصفیه می‌کند.
فندق: دارای مقدار زیادی فسفر، آهک و گوگرد است. از خونریزی جلوگیری می‌کند و قاعده زنان را

مرتب و منظم می‌کند.

کدو: انواع کدو برای مبتلایان به خونریزی تجویز می‌شود.

اگر حیض زیاد و ناراحت کننده بود: یک قاشق مرباخوری اسفرزه و قدری هم نبات در یک استکان بریزید و با آب جوش مخلوط و میل کنید.

برگ و پوست بیدمشک: خانم‌هایی که زود به زود رگل می‌شوند و خون زیاد از آن‌ها می‌رود باید از جوشانده برگ و پوست بیدمشک استفاده کنند. بیست و پنج گرم از برگ بید مشک را در یک لیتر آب جوش دم و با شکر شیرین کنید، هر روز سه فنجان از آن بنوشید.

همیشه بهار: دم کرده برگ‌های همیشه بهار هشت روز قبل از قاعدگی هر روز سه فنجان قاعدگی را منظم می‌کند و دردها و عوارض عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.

زعفران: زعفران ضدتشنج و قاعده‌آور است. دم کرده پانزده گرم زعفران در یک لیتر آب روزی دو تا سه استکان اختلالات قاعدگی را بر طرف می‌کند.

گلنار فارسی: برای بند آوردن حیض بسیار مناسب است.

برای باز شدن حیض از آب لپه پخته، آب شنبلیله، زنجبیل پخته و آب تمرهندی استفاده کنید.

اگر خونریزی بر اثر ازاله بکارت بود: در جوشیده آب نیم گرم مازو، شاه بلوط، گلنار و گل سرخ که به اندازه مساوی پخته شده باشد ته نشین کنید.

خانم‌هایی که دچار اختلال قاعدگی هستند اگر شیر ازگیل را سه روز قبل از قاعدگی و در دوره قاعدگی بخورند قاعده آن‌ها منظم و مرتب خواهد شد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

قاعدگی‌های سخت: اگر دچار قاعدگی‌های سخت هستید، هربار بیست گرم رازیانه را در یک لیتر آب جوش دم کنید و آب صاف کردهٔ آن را با هر وعده غذای روزانه، یک فنجان بنوشید.

* هر روز صد گرم تخم جعفری را در یک لیتر آب بجوشانید، بعد آب صاف کردهٔ آن را به‌مرور بنوشید.

* صبح و ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق غذاخوری تخم هویج را بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را بنوشید.

تنظیم کردن قاعدگی: اگر دچار قاعدگی نامنظمی هستید، برای تنظیم کردن آن ضمن پرهیز از

خوردن گشنیز تازه و تخم گشنیز باید از خوراکی‌هایی استفاده کنید که تنظیم کنندهٔ پریود هستند، مانند: هویج یا آب هویج، زردک یا آب زردک، لوبیا، سیر، جعفری تازه یا تخم جعفری و روغن‌های نباتی.

همچنین می‌توانید مغزهای هستهٔ هلو را بکوبید و در آب انگور بخیسانید و از آب انگور بنوشید.

* هر بار بیست و پنج تا چهل گرَم، ترخون را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و آب صاف کردهٔ آن را به مرور بنوشید.

* بیست گرم، گل خشک اسطوخودوس هندی را در یک لیتر آب بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را قبل از هر غذا یک فنجان بنوشید.

عقب‌افتادگی ماهیانه: در بعضی مواقع که خانم‌ها به موعد معمول و مرسوم همه ماهه که قاعده می‌شده‌اند، قاعده نمی‌شوند (خون نمی‌بینند)، در صورتی‌که در آن ماه نزدیکی نداشته و شک به حامله بودن نداشته باشند، ممکن است در اثر بادپیچ یا علت دیگری بوده باشد.

لذا برای باز شدن خون باید سه شب و هر شب گنه‌گنهٔ تلخ را به اندازهٔ دو نخود در یک عدد کپسول خالی پُر کنید و موقع خواب بخورید.

* گل ریواس، گل گاوزبان، گل هماض، گل بابونهٔ شیرازی، سنبل‌الطیب، ریشهٔ کلمبو، ریشهٔ اریسا، گل بومادران، مریم نخودی و ریشهٔ شاه‌توت از هر کدام چهار مثقال، همه را پس از نیم‌کوب کردن، اول در آب سرد بشویید، بعد در پنج لیتر آب بجوشانید تا دو لیتر بماند، بعد صاف کنید و چهار روز و روزی چهار مرتبه آب آن را با نبات شیرین کرده میل کنید.

* کاکنج، مغز ناخنک نیم‌کوب شده و بادرنجبویه از هر کدام یک مثقال را با هم مخلوط کرده و بجوشانید و سه روز، صبح ناشتا از آب آن بخورید.

* کاکنج، مریم نخودی و گل بومادران از هر کدام یک مثقال بجوشانید، بعد آب آن را با شکر قرمز مخلوط کرده و روزی سه بار و هر مرتبه نصف استکان از آن را بخورید.

* کاکنج، ریشهٔ شاه‌توت و ناخنک نیم‌کوب شده از هر کدام یک مثقال، همه را بجوشانید و سه روز، صبح ناشتا آب آن را بخورید و اگر وسط روز حال استفراغ و دل‌آشوبی دست داد؛ صد گرم ماست را دوغ کنید و بخورید.

* پوست گنه‌گنه، پوست بید، خرنوب شامی و خربق را مساوی نیم‌کوب کرده، بجوشانید و روزی سه بار و هر مرتبه نصف استکان آب آن را بنوشید.

* مشک ترامشک، ریشهٔ خطمی، گل خطمی، بادرنجبویه، پوست هلیلهٔ زرد، تخم زردک، کاکنج،

تخم خطمی، تخم شوید، تخم کرفس، تخم شاهی، تخم هویج‌فرنگی، شاه‌تره، افسنطین، بومادران، درمنهٔ ترکی، آویشن شیرازی، بابونهٔ شیرازی، ریشهٔ مجو، سنامکی، گل محمدی، رازیانه، سیاه‌دانه، ناخنک و مخلصه از هر کدام سه مثقال را نیم‌کوب کنید، بعد بیست قسمت کرده و هر قسمت آن را یک روز صبح، جوشانده و ناشتا از آب آن بخورید.

* ده گرم زعفران را پس از کوبیدن، در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و هر روز صبح، ظهر و شب و هر بار یک استکان از آن را بخورید.

باز کردن قاعدگی: برای باز شدن قاعدگی ماهیانه ضمن پرهیز از خوردن گشنیز باید خوراکی‌هایی که قاعده آوراست را بیشتر استفاده کنید، مانند: زعفران، مرزه، کرفس، سیاه‌دانه، تخم یونجه، تخم جارو، زیرهٔ سیاه، انیسون، ترب پخته، کنجد بوداده، پستهٔ وحشی، کرفس شلغمی، برگ و ساقهٔ کرفس کوهی، کاکنج، آب جوشاندهٔ مریم‌نخودی، آب جوشاندهٔ افسنتین، آب جوشاندهٔ پرسیاوش، شنبلیله، آب جوشاندهٔ مشک ترامشیع و آب دم‌کرده‌ی آویشن شیرازی.

همچنین می‌توانید افسنطین، آمله، آویشن، انیسون، بابونه، بادرنجبویه، بومادران، رازیانه، پرسیاوشان، تاج‌ریزی، تخم خطمی، گل خطمی، ریشهٔ خطمی، درمنهٔ ترکی، ریوند چینی، زُناس، زنیان، سیاه‌دانه، کنجد، سنامکی، پودر شیرین‌بیان، شاه‌تره، تخم هویج، نخود خام، تخم شوید، تخم شاهی، کاکنج، تخم جارو، کلپوره، تخم کرفس، گل محمدی، مخلصه، مریم نخودی، مشک ترامشیع، گل نیلوفر، ناخنک، پوست هلیلهٔ زرد، گل ریواس، هماض و ریشهٔ درخت توت از هر کدام سه مثقال، همه را مخلوط و نیم‌کوب کنید، بعد به بیست قسمت مساوی تقسیم کرده و هر روز یک قسمت آن را بجوشانید و آبش را صاف و شیرین کرده و صبح ناشتا بنوشید و تفالهٔ آن را مجدداً بخیسانید و شب، باز هم بجوشانید و از آبش مصرف کنید.

* روزی سه بار و هر مرتبه یک قاشق غذاخوری تخم هویج را در یک فنجان آب‌جوش ریخته، دم کنید و بخورید.

* شانزده نخود اشنان کوبیده شده را میل کنید.

* یک عدد بادام تلخ را بکوبید و از جلو به خود برگیرید.

* پانزده گرم تخم رازیانه را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و با هر غذای روزانه یک استکان از آب آن بنوشید.

* صد گرم ریشهٔ تازهٔ جعفری را در یک لیتر آب بجوشانید و از آبش بنوشید.

* دو مثقال گل مرزهٔ کوبیده شده را با سرکه و نمک بخورید.

* نخود را با کنجد بجوشانید و میل کنید.

* آب لپهٔ پخته شده را همراه با آب شنبلیله، آب زنجبیل پخته و آب تمرهندی از هر کدام یک استکان، در طول روز بنوشید و دو روز این کار را تکرار کنید.

* شش مثقال برگ گزنه را در دو لیوان آب و یا چهار مثقال ریشهٔ گزنه را در دو لیوان آب بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را مصرف کنید.

* برگ آفتاب‌گردان تازه را آب بگیرید و نصف استکان بنوشید.

* بذر و بیخ کرفس را پس از نیم‌کوب کردن بجوشانید و از آب آن بخورید.

* پنبه‌ای را در عرق بهارنارنج فرو کنید و از جلو به خود برگیرید.

* بذر کرفس، بیخ کرفس، بادیان و مشک ترامشیع را به میزان مساوی جوشانده، سپس آب صاف کردهٔ آن را با نبات شیرین کنید و بنوشید.

* کاکوتی، افسنتین، آویشن شیرازی، بابونهٔ شیرازی، بادرنجبویه، پرسیاوش، ریشهٔ خطمی، تخم کرفس، تخم شوید، سنامکی، گل محمدی، رازیانه و ریوند چینی از هر کدام دو مثقال را ده قسمت کنید، هر قسمت را یک روز صبح ناشتا بجوشانید و از آبش بخورید.

* مشک ترامشیع، ریشهٔ خطمی، گل خطمی، تخم کرفس، تخم شوید، بادرنجبویه، شاه‌تره، پوست هلیلهٔ زرد، رازیانه و پرسیاوش از هر کدام دو مثقال برداشته و پس از نیم‌کوب کردن، سه قسمت کنید، هر روز صبح ناشتا یک قسمت از آن را بجوشانید و از آبش بخورید.

* کاکنج، مریم نخودی و گل بومادران از هر کدام سه مثقال را برداشته و پس از نیم‌کوب کردن، سه قسمت کنید و هر روز صبح ناشتا یک قسمت از آن را بجوشانید و از آبش بخورید.

* ریشهٔ شاه‌توت، مغز ناخنک و کاکنج از هر کدام سه مثقال را پس نیم‌کوب کردن سه قسمت کنید، سه روز صبح ناشتا، جوشانده و از آبش بنوشید.

* گل ریواس، گل گاوزبان، گل هماض، گل بابونه، گل بومادران، ریشهٔ هلیمون، ریشهٔ اریسا، مریم نخودی و ریشهٔ شاه‌توت از هر کدام دو مثقال را پس از نیم‌کوب کردن، ده قسمت کرده، هر روز صبح ناشتا جوشانده و از آبش بخورید.

* بادیان و پودر شیرین‌بیان از هر کدام پنج گرم، گل قافث، تخم خطمی، سنبل‌الطیب و گل گاوزبان از هر کدام ده گرم، مغز تخم خربزه، مغز تخم کافشه و گل بنفشه از هر کدام پانزده گرم و ریشهٔ کاسنی بیست و پنج گرم، همه را نیم‌کوب کنید و با دویست گرم مویز قطعه‌قطعه شده مخلوط کرده، سپس به پانزده قسمت مساوی تقسیم کنید، هر قسمت از آن را یک روز صبح بجوشانید و سپس

آبش را صاف و شیرین ساخته بنوشید، بعد تفالهٔ آن را نیز مجدداً در آب‌جوش خیسانده و شب، باز در همان آب بجوشانید و آب آن را مصرف کنید.

خون‌ریزی زیاد قاعدگی: خوراکی‌هایی که از خون‌ریزی زیاد از حد قاعدگی جلوگیری می‌کنند و باید مصرف شوند، عبارتند از: مقل ازرق، خون سیاوش، شبدر، گشنیز تازه، تخم گشنیز، اسفناج، خرمای سبز و کال، برنج، لوبیا، آرد سیب‌زمینی، انگور زرد و رسیده، کاچی ارزن، آب جوشاندهٔ بسفایج یا کوبیدهٔ آن، آب جوشاندهٔ ریشهٔ انجبار یا کوبیدهٔ آن، آب جوشاندهٔ ابهل یا کوبیدهٔ آن، آب جوشاندهٔ برگ بلوط، آب جوشاندهٔ گزنه، آب جوشاندهٔ گلنارفارسی.

همچنین می‌توانید طباشیر صدفی ده گرم، پادزهر معدنی و خون سیاوش از هر کدام پنج گرم را نرم بسایید و بعد هم‌وزن همهٔ آن‌ها شکر ساییده شده اضافه کنید، سپس مخلوط کرده و صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق چای‌خوری از آن را کفلمه کنید و یا آن‌ها را با آرد ارزن و شیرهٔ انگور بپزید و بخورید.

* یک قاشق مرباخوری اسپرزه و قدری نبات در یک استکان آب‌جوش ریخته و بخورید و روزی سه بار، به نوبت تکرار کنید.

* هفت روز و هر مرتبه دو مثقال، شنبلیله را دم کنید و آب آن را صبح ناشتا بخورید.

* سه گرم مایه پنیر محلی را در یک زردهٔ تخم‌مرغ خام مخلوط کرده و صبح ناشتا بخورید.

* تخم شوید، دهان بسته، دهان باز، مورد و مغز قرص کمر را به میزان مساوی نرم بسایید، بعد با زردهٔ تخم‌مرغ خام مخلوط کرده و بر کمر ببندید.

* وشا را با گلاب گرم خمیر کنید و بر کمر ببندید و بگذارید تا خودش از کمر کنده شود.

* تخم هویج، تخم شوید، تخم جعفری و تخم شنبلیله را بو داده و نرم بسایید و هم‌وزن تمام آن‌ها نبات زرد مخلوط کرده و قائوت کنید و روزی سه قاشق غذاخوری بخورید.

* جفت و پوست انار شیرین و مازو از هر کدام یک مثقال را نرم بسایید و روی غذاهای روزانه بپاشید و بخورید.

* چهار مثقال جنطیانای رومی را نرم بسایید و با هشت مثقالَ حنا خمیر کرده و هفت شب هنگام خواب در گودال کف پا بگذارید.

* سیب‌زمینی را در روغن زیتون برشته کنید و سه روز، روزی سه بار اضافه بر غذا بخورید.

* مغز ارزن را بکوبید و باآرد گندم،روغن و شیره کاچی بپزید و سه روز ظهر، به جای ناهار بخورید.

* جفت، گلنار فارسی، گِل ارمنی و صمغ عربی از هر کدام یک مثقال را نرم کرده و با کمی روغن

زیتون خمیر کنید و شش عدد شیاف از آن بسازید و شبی یکی از جلو به خود برگیرید.

* سی گرم برگ و ساقهٔ گزنه را در نیم‌لیتر آب سرد، ده دقیقه بجوشانید و بعد ده دقیقه دم کنید و هر روز سه تا چهار فنجان از آب آن را بنوشید.

* تخم گلابی جنگلی را بکوبید و شیرهٔ آن را گرفته و میل فرمایید.

* گلنار فارسی، پوست انار، گل محمدی، مورد و مازو را پخته و با آب آن خود را بشویید.

* گِل ارمنی، اقاقیا، مازو، خون سیاوش و شادنج را بکوبید و با آب جوشانده شدهٔ بارهنگ مخلوط کرده و با آب آن خود را بشویید.

* گِل ارمنی و صمغ عربی را نرم کوبیده و در شربت سیب مخلوط کرده، بخورید.

* آرد ارزن، آرد جو، آرد گندم، مصطکی و ریشهٔ مرجان بسیار نرم کوبیده را به صورت حلوا بپزید و بخورید.

۲ ـ قاعدگی دردناک

برگ بو: یک گرم از میوه برگ بو را در یک فنجان آب جوش دم کنید و روزی یک فنجان میل کنید. اگر چند هفته به مصرف آن ادامه دهید، کلیه عوارض ناشی از قاعدگی برطرف خواهد شد.

پروانش: جوشانده برگ‌های پروانش برای تنظیم رگل‌های زیاد خانم‌ها مفید و مؤثر است و دردهای قاعدگی ماهانه را آرام می‌کند.

تمشک: جوشانده برگ تمشک به مقدار چهل تا پنجاه گرم در یک لیتر آب و به مقدار سه فنجان در روز دردهای قاعدگی و قاعدگی‌های نامنظم را درمان می‌کند.

جعفری: دم کرده برگ یا تخم جعفری به مقدار سی تا شصت گرم در یک لیتر آب به مدت دوازده دقیقه قاعدگی‌های سخت را درمان می‌کند.

سنبل‌الطیب: یک فنجان دم کرده سنبل‌الطیب قبل از صبحانه، نهار و شام قاعدگی‌های سخت را درمان می‌کند.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

ویتامین‌های گروه B به‌خصوص B_6 و نیاسین روی پروستاگلاندین‌ها اثر می‌گذارند و باعث شل شدن عضلات رحم می‌شوند، در نتیجه دردهای قاعدگی را کنترل می‌کنند. همچنین کلسیم و منگنز

دو مادهٔ غذایی مهم هستند که در دردهای ناشی از قاعدگی بسیار موثرند، به طوری که وقتی این دو ماده در رژیم غذایی افراد کم باشند موجب ناراحت‌کننده‌ترین دوره‌های قاعدگی می‌شوند.

اگر دچار قاعدگی‌های دردناک می‌شوید، سیر بخورید.

اما به‌عنوان درمان می‌توانید هر روز آویشن شیرازی، گز علفی، مریم نخودی، گل بومادران، مغز ناخنک و کاکنج از هر کدام پنج گرم مخلوط کرده و بجوشانید، بعد آب صاف کردهٔ آن را در سه نوبت بنوشید.

* بعد از غذا یک قاشق سوپ‌خوری ریشهٔ رازیانه را در یک لیوان آب بجوشانید بعد چند دقیقه آن را دم کنید. سپس از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* هر بار گل گاوزبان، کاکنج، هل قراب و بسفایج از هر کدام پنج گرم بجوشانید و از آب آن بنوشید.

* هر روز یک مثقال مریم نخودی را با یک مثقال گل بومادران بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را در سه نوبت بنوشید.

* سورنجان، تخم خرفه، سنامکی، بسبایج، انیسون، ریشهٔ انجبار، پودر شیرین‌بیان، ریشهٔ اریسا، اسطوخودوس و ریوند چینی از هر کدام ده گرم مخلوط و نیم‌کوب کرده، بعد به ده قسمت مساوی تقسیم کنید و هر صبح و شب، یک قسمت از آن را بجوشانید و سپس از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* هر روز تخم کتان، تخم شنبلیله و تخم بزرک از هر کدام پنج گرم بجوشانید و آب آن را سه مرتبه در روز بنوشید.

* ترخون خشک، نعنای خشک، پونه خشک، مشک ترامشیع، گل بابونهٔ شیرازی، گل آقطی، افسنتین، رازیانه، تخم شوید و کلپوره از هر کدام ده گرم نیم‌کوب کرده و هفت قسمت کنید و هر قسمت را یک روز بجوشانید و از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* هر صبح ناشتا، سنبل‌الطیب، گل گاوزبان و بسفایج از هر کدام پنج گرم بجوشانید و از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* هر روز گل زرد، گز علفی و زرشک پلویی از هر کدام ده گرم و زرشک سیاه بیست گرم مخلوط کرده، دم کنید و آب آن را به نوبت بنوشید.

* ده مثقال روغن بادام شیرین را با چهار مثقال پارافین خوراکی مایع مخلوط کنید و شب، هنگام خوابیدن بخورید.

* گل بابونهٔ شیرازی، افسنتین، آملهٔ مقشر، آویشن شیرازی، انیسون، بادرنجبویه، گل بومادران، رازیانه، پرسیاوشان، تاجریزی، گل خطمی، تخم خطمی، ریشهٔ خطمی، درمنه ترکی، ریوند چینی،

رناس، زنیان، سیاه‌دانه، کنجد، سنامکی، پودر شیرین‌بیان، شاه‌تره، تخم هویج، نخود خام، تخم شوید، تخم شاهی، کاکنج، تخم جارو، کلپوره، تخم کرفس، گل محمدی، تخم گشنیز، مخلصه، مریم نخودی، مشک ترامشیع، گل نیلوفر، ناخنک، پوست هلیلهٔ زرد، گل ریواس، گل هماض و ریشهٔ توت از هر کدام پانزده گرم مخلوط کرده و نیم‌کوب کنید، سپس به بیست قسمت مساوی تقسیم کرده و هر قسمت را یک روز صبح بجوشانید، آب صاف کردهٔ آن را قبل از صبحانه بنوشید، بعد تفالهٔ آن را بخیسانید و شب بازهم در همان آب بجوشانید و آبش را بنوشید، این دارو را هنگام شروع درد مصرف کنید و چون رگل باز شد احتیاج به مصرف نیست. لذا باید مصرف را قطع کنید و بقیه را ماه‌های آینده به همین ترتیب مصرف کنید.

۳ ـ بواسیر رحم

همان‌طور که در مقعد دانه‌ها و زایده‌هایی پیدا می‌شود در رحم نیز ممکن است پیدا شود. برای درمان آن مغز هسته زردآلو، مغز هسته شفتالو را به صورت روغن درآورید و بر موضع بمالید.

۴ ـ زخم رحم

جوشانده گندم نیم کوب شده را در آب نیم گرم بریزید و با آن شستشو کنید.

چوب گز، مازو و جفت همه را خوب به جوشانید و روغن گل سرخ به آن اضافه کنید و رحم را تنقیه کنید.

مغز تخم خربزه، تخم خیار، مغز تخم کدو، تخم خشخاش، صمغ، نشاسته، کتیرا و رب سوس را خوب بکوبید و هر بار یک قاشق مرباخوری با یک استکان شربت خشخاش و یک قاشق موم که در روغن کنجد داغ شده باشد، بنوشید.

جو: آن را در آب و کشک به جوشانید، صاف کنید. سوس اصل را جوشانده و صاف کنید و مخلوط این دو را در رحم تنقیه کنید.

برای جوش رحم: ناخنک، شنبلیله و تخم کتان را به جوشانید و خود را در آن بشویید.

برای سوزش و جوش رحم: شربت نارنج، انار، سکنجبین، شیره خرفه، آش و کشک، آش غوره، سماق و تمرهندی میل کنید.

۵ ـ ورم رحم

تخم کرفس و بادیان از هر کدام چهار مثقال، پوست ریشه بادیان و پوست ریشه کرفس از هر کدام

هشت مثقال به صورت نیم کوب در یک لیتر آب به جوشانید و از این جوشانده میل کنید.

شنبلیله، بابونه، برگ کلم با روغن کنجد، موم و لعاب اسفرزه را خوب پخته و به صورت ضماد روی فرج بگذارید.

حمام ته نشین از کلم: کلم، خطمی، بنفشه و بابونه را به جوشانید برای ورم رحم مفید است.

خوردن شربت‌عناب و آب انار، لعاب به دانه، لعاب اسفرزه با شکر برای درمان ورم رحم مفید است.

۶ ـ درد رحم

دانه‌های کوبیده سیاه دانه با عسل برای تسکین درد رحم، پس از زایمان تجویز می‌شود.

تره: برگ کوبیده تره به تنهایی یا با داروهای مناسب پاک کننده ترشح رحم و ضدعفونی کننده آن است. چنانچه تره را با سرکه و نمک بپزید و آب آن را به صورت حمام ته نشین استفاده کنید، ورم رحم درمان می‌شود.

برای دمل رحم: انجیر و خردل را به جوشانید و به صورت تنقیه استفاده کنید.

۷ ـ خارش رحم

خارش رحم: این عارضه در اثر آلبومین می‌باشد. بنابراین برای رفع آلبومین به کوشید از مالش با دست کثیف جدا بپرهیزید. پوست خیار را تازه تازه بکوبید و مانند خمیر بر موضع قرار دهید، یک روز در میان یک استکان آبغوره میل کنید.

عناب را به خیسانید و صاف کرده میل کنید. در مواقع شدت خارش از خوردن پیاز، بادمجان و نمک بپرهیزید.

قدومه شیرازی را با شکر در آب مخلوط کرده همه روزه صبح‌ها ناشتا میل کنید.

اسفرزه را با آب هم بزنید و لعاب آن را میل کنید.

بابونه و شاه‌تره را به جوشانید و روزی یک فنجان میل کنید.

از مرکبات مخصوصا پرتقال استفاده کنید.

رعشه

رعشه یا لرزش در پیری یا بر اثر بیماری در بدن انسان به وجود می‌آید. رعشه گاهی بر اثر جماع زیاد

یا ترس یا خشم شدید و خجالت یا ضعف و گرسنگی به وجود می‌آید.

درمان

زنیان و سیاه دانه و آبشم را به جوشانید و هر روز صبح میل کنید.

چغندر: چغندر خام عسل گیاهی است و خوردن چغندر پخته رعشه را درمان می‌کند.

سوسنبر: سوسنبر خاصیت ضد درد و تشنج و رعشه دارد و اعصاب را آرام می‌کند. برای مصرف آن بیست گرم آن را در نیم لیتر آب دو دقیقه دم کرده و بعد از هر غذا یک فنجان از آن بنوشید.

سیب زمینی: اثر ضد ترشح دارد، رعشه و تشنجات عضلانی، بدخوابی و امراض عصبی را معالجه می‌کند.

کلم: برگ‌های کلم به علت داشتن ویتامین ب و به علت داشتن کمی آرسنیک مقوی اعصاب بوده و رعشه را از بین می‌برد.

یونجه: ضماد پخته یونجه روزی دوبار برای معالجه رعشه توصیه شده است. بذر یونجه را در روغن زیتون به جوشانید و مصرف کنید.

روغن بذر یونجه برای لقوه و رعشه بسیار مفید است.

اکلیل کوهی: ضد درد، رعشه و تشنج می‌باشد. سی گرم آن را در یک لیتر آب دم کنید و روزی سه فنجان از آن میل کنید.

عاقرقرحا: ریشه آن مورد مصرف است. برای رعشه و سستی بدن مفید است. برای مبتلایان به رعشه و آن‌ها که عصبانی هستند مصرف گوشت آهو توصیه می‌شود.

میخک: در طبیعت گرم و خشک است. برای لقوه و جلوگیری از سکته بسیار مفید است.

چوب چینی: یک تا پنج گرم از آن را به جوشانید و قبل از نهار و شام مصرف کنید.

سیاه دانه: در طبیعت گرم و خشک است، دارای خواص فراوانی است. یک تا سه مثقال آن را به جوشانید و مصرف کنید. درمان خوبی برای رعشه و لقوه است.

نسخه: روغن زیتون، روغن سیاه دانه، کندر و عسل از هر کدام صد و شصت گرم مخلوط کنید و در حمام سه روز بنوشید. بسیار مقوی، ضد تشنج و رعشه است.

ضماد کوبیده جوزبوا برای فلج و لقوه مفید است.

انجیر: خوردن انجیر برای اشخاص مبتلا به رعشه تجویز می‌شود.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

لازم است بدانید که برگ کلم، چغندر پخته و نوشابه کومبوچا برای درمان رعشه مفید است.

ضمناً می‌توانید هر روز استوخدوس، بادرنجبویه، مرزنجوش، مریم گلی، اگیرترکی از هر کدام پنج گرم را با یک گرم افتیمون شامی مخلوط و در یک لیتر آب بجوشانید تا آب آن به نصف رسد، سپس آب آن را صاف و شیرین کرده و آن مقدار را در سه نوبت صبح و ظهر و شب بنوشید.

* مرمکی، قرنفل، بسباسه، جدوار، عود هندی، خولنجان و هیل قرابی از هر کدام ده گرم. خلال نارنج، استوخدوس هندی، فرنجمشک و تخم شربتی از هر کدام بیست گرم. همه را بسیار نرم بکوبید بعد با یک کیلو عسل بدون موم مخلوط کرده، و هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل کنید.

* سکبینج، شهم حنظل، عاقرقرها و دارچین از هر کدام ده گرم، عیارج فیقرا چهل گرم همه را مخلوط کرده، و بسیار نرم بسایید، بعد با کمی عسل آن را به‌صورت خمیر سفتی درآورده و قرص‌هایی به اندازهٔ یک عدد نخود و به‌شکل گلوله درست کنید و میان مقداری آرد گندم ریخته و در یخچال نگهدارید. هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه دو عدد از آن را میل کنید.

* بذر یونجه را بسیار نرم بسایید بعد در آب بجوشانید، پس از ده تا بیست دقیقه جوشیدن، که به اندازهٔ نصف آب باقی‌ماند روغن زیتون را با آن مخلوط کرده و مجدداً روی حرارتی ملایم بجوشانید تا جایی که آب آن تمام شده و روغن بماند. آن روغن را هر صبح، ظهر و شب بر موضع بمالید. در صورتی‌که آفتاب وجود داشته باشد در آفتاب بنشینید تا موضع بسیار گرم شود و خوب عرق کنید. در صورتی‌که آفتاب نبود می‌توانید کنار بخاری آن موضع را گرم کنید.

* پنجاه گرم اگیر ترکی را بسیار نرم بکوبید بعد با مقداری عسل مخلوط کرده، و در جایی نسبتاً گرم نگهدارید و پس از مدتی ماندن، مصرف آن را شروع کنید. هر صبح، ظهر و شب بعد از غذا یک قاشق شربت‌خوری میل شود.

رعشه در مزاج‌های سرد: کسانی‌که دایماً آب سرد (آب یخ) و یا نوشیدنی‌های یخ کرده یا ناشتا آب سرد می‌نوشند و یا آب درمانی می‌کنند (که در آن رژیم، آب زیاد مصرف شود) مبتلا به رعشه یا لرزش اندام می‌گردند. لذا لازم است همراه با مالیدن یونجه‌ی کوبیده شده به موضع، عود هندی ده گرم، انیسون، رازیانه و مصطکی رومی از هر کدام بیست گرم، همه را مخلوط کرده، و بسیار نرم بسایید

بعد با پانصد گرم عسل مخلوط کرده هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل کنید.

ز

زخم‌ها و جراحات و پانسمان آن‌ها

زرد زخم و سیاه زخم

جراحات و زخم‌ها انواع مختلف دارند. جراحات ممکن است داخلی باشند مانند جراحاتی که از داخل بر جگر و داخل شکم ظاهر می‌شود و نیز جراحات خارجی که ممکن است عمیق یا سطحی باشند یا زخم‌هایی که بر اثر سوختگی پیدا می‌شوند. در مورد جراحات و زخم‌های عمیق در درجه اول باید پزشک آن‌ها را دوخته و پانسمان کند و سپس می‌توان از داروهای گیاهی برای بهبود زخم آن استفاده کرد.

گاهی زخم‌ها مسری هم می‌شوند مانند: زردزخم و سیاه زخم.

گزنه: آن را با نمک به صورت ضماد بر روی زخم‌ها و جراحات چرکی قرار دهید. بهترین درمان برای زخم‌ها و عفونت‌های ناشی از آن می‌باشد. همچنین گزنه را برای معالجه قانقاریا تجویز و توصیه کرده‌اند.

آقطی: اگر برگ‌های آقطی را نرم کنید و با روغن زیتون خالص مخلوط کنید، ضمادی تهیه کرده‌اید که انواع زخم‌های ناشی از سوختگی را درمان خواهد کرد.

گل و برگ اکلیل‌الملک: دم کرده سی گرم از این گیاه داروی بسیار خوبی برای شستشوی زخم‌ها می‌باشد.

برگ اسفنتین: جوشانده برگ یا گل افسنتین برای شستن یا ضماد کردن به روی زخم‌های چرکی و شدید توصیه شده است. یک مشت از برگ افسنتین را در یک لیتر آب به مدت پنج دقیقه به جوشانید و استعمال کنید.

آویشن: دم‌کرده ساقه‌های گلدار تازه یا خشک آویشن‌را می‌توانید برای شستشوی زخم‌ها به کار ببرید.

برگ بو: هر زخم و جراحتی که داریدَ با محلول برگ بو شستشو دهید. محلول برگ بو خیلی زود زخم را التیام می‌بخشد.

برنجاسف: سی گرم از برنجاسف را در یک لیتر آب به جوشانید و مدت بیست دقیقه آن را دم کنید، بگذارید ولرم شود. سپس روی پارچه نرمی آن را صاف کنید و یک قاشق سوپ‌خوری نمک در آن بریزید و به صورت کمپرس از آن بر روی زخم بگذارید. هر صبح و شب این عمل را تکرار کنید، زخم‌ها التیام می‌یابند.

مخمرآبجو: مخمر آبجو را هر روز صبح که از خواب برخاستید بنوشید. به زودی زخم‌ها، دمل و کورک شما التیام می‌یابد.

غافثه یا دوای جگر: کمپرس گرم آن دوای جگر زخم می‌باشد و ضرب‌زدگی را خیلی زود معالجه می‌کند.

کدو: پوست خام کدو را به صورت ضماد بر روی زخم‌ها و جراحات استفاده کنید، این مرهم نرم کننده‌ای برای پوست شما نیز خواهد بود.

گل همیشه بهار: ضماد گل همیشه بهار زخم‌های سطحی را خیلی زود مداوا می‌کند.

دوازده گل همیشه بهار را به چینید و به کوبید تا له شود و بعد آن را داخل پارچه‌ای نازک بریزید و بر روی زخم‌ها ببندید و روزی دو بار این پانسمان را عوض کنید.

معالجه زخم و جراحات سطحی با پوست: به جای آب اکسیژنه برای شستشوی زخم و خراش‌های سطحی پوست می‌توانید آب لیمو را کمی به آن آب اضافه کنید و زخم‌ها را با آن بشویید.

بارهنگ: کمپرس برگ‌های تازه بارهنگ بر روی زخم‌های واریسی خیلی زود آن‌ها را التیام می‌دهد.

پونه کوهی: دم کرده پونه کوهی یکی از بهترین محلول‌های شستشوی زخم‌های واریسی به شمار می‌آید.

بادام تلخ: ضماد بادام تلخ با سرکه برای زخم‌های کهنه و چرکی پوست و زخم‌های عصبی، جرب، خارش و ترکیدن پوست مفید است.

زرنیخ: اگر زرنیخ را با موم و روغن کنجد به صورت مرهم در آورید و بر زخم داخلی بینی بگذارید، به

زودی بهبودی حاصل می‌شود.

برگ بو: هر زخم و جراحتی را می‌توانید با بیست تا سی گرم دم کرده برگ بو شستشو دهید و به زودی زخم‌ها التیام پیدا خواهند کرد.

سیر: سیر در طب خارجی نیز خدمات زیادی را به عهده دارد. زخم‌ها و جراحات سخت را با سرکه سیر می‌توانید شستشو و پانسمان کنید. همچنین ضمادهایی که از سیر تهیه می‌شود زخم‌ها را التیام می‌بخشد.

جعفری: برگ‌های جعفری را له کنید و آن را به شکل ضماد بر روی زخم‌ها قرار دهید. زخم را به سرعت التیام می‌دهد. همچنین در مورد نیش زنبورها هم بسیار مفید است.

اگر زخمی سر باز کند می‌توان با گذاشتن ضماد خاک رس مخلوط با پرمنگنات آن را معالجه کرد.

برگ بادآور: جوشانده سی تا چهل گرم بادآور در یک لیتر آب به مدت ده دقیقه به شکل محلول برای شستشوی زخم‌ها مفید و مؤثر است.

گل گاوزبان: اگر برگ‌های تازه گل گاوزبان را له کنید و با شیر بپزید. برای ضماد روی آبسه و جراحات مفید و مؤثر است. در مورد جراحات عمقی پس از آنکه دوخته شد صبرزرد و کندر را خوب بسایید و روی زخم بپاشید.

پارچه را به سرکه آغشته کنید و با پوست ساییده تخم مرغ بر زخم ببندید.

اگر جراحت چرک کرده بود: آن را با سرکه یا عسل که با آب جوشانده شده باشد بشویید و سپس روغن کنجد را با پنبه به روی محل زخم قرار دهید.

زرد زخم

این بیماری مسری می‌باشد و به شکل همه‌گیر در اماکنی که کودکان در تماس طولانی با یک دیگر دارند دیده می‌شود. چنانچه بچه‌ها را از گرد و خاک محفوظ نگه ندارند، تمام صورت آن‌ها را فرا خواهد گرفت و ضمنا باید مواظب بود که اگر کودک روی زخم را می‌خاراند، دستش را به عضو دیگر بدن نزند، چون فورا سرایت می‌کند.

علایم

ابتدا فقط نقطه قرمز رنگی روی پوست پیدا می‌شود که به سرعت تبدیل به تاول شده و کم کم پر از

چرک می‌شود و می‌ترکد. دَلَمه‌ای به رنگ سرخ و مایل به زردی در پوست ایجاد می‌شود. اغلب صورت، بینی، گوش، گردن و دست‌ها مبتلا به این بیماری می‌شوند. از مشخصات زرد زخم این است که زخم‌ها هم زمان با هم و به اندازه‌های مختلف در مراحل گوناگون پیشرفت خود دیده می‌شوند.

درمان

باید به وسیله پزشک کودکان یا متخصص پوست انجام شود. جلوگیری از این بیماری با رعایت دقیق بهداشت و احتراز از تماس یا بیماران زرد زخم می‌باشد.

آب هویج: برای مبتلایان به زرد زخم توصیه و تجویز می‌شود.

آب لیمو: علاوه بر اثر ضدعفونی، قابض است و برای شستشوی زخم‌های گوناگون از جمله زرد زخم مفید است.

چوبک: دم کرده چوبک به عنوان محلول شستشو برای معالجه زرد زخم به کار می‌رود.

بلوط: پنجاه تا شصت گرم پوست ساقه‌های بلوط جوان را خشک کنید و به صورت پودر در آورید و در یک لیتر آب به مدت دوازده دقیقه به جوشانید و بعد به گذارید خنک شود. محلولی که بدین طریق به دست آورده‌اید برای شستشوی زرد زخم و جرب بسیار مفید است.

بنفشه: جوشانده بنفشه خشک نیز به عنوان محلول شستشو برای زرد زخم به کار می‌رود.

بیدمشک: بیست و پنج گرم برگ بیدمشک را یک ساعت در آب بخیسانید و سپس آن را روی آتش تا دوازده دقیقه بجوشانید و بعد آن را دم کنید. در طول شبانه روز تا پنج فنجان از آن بنوشید.

چغندر: جوشانده چغندر به مقدار دویست و پنجاه گرم در یک لیتر آب برای زرد زخم مفید و مؤثر است.

بادام تلخ: مغز بادام تلخ را بو دهید و با لاک سرخ مخلوط کنید و خوب بسایید و با کمی آب ضماد کنید و روی زخم بمالید.

نسخه اول: اسید سالسیلیک پنج سانتی گرم، مانتول ده سانتی گرم، رزرسین یک گرم، لالولین (کره کاکائو) ده گرم با ده گرم وازلین مخلوط کنید و روزی سه بار روی زرد زخم بگذارید.

توجه کنید که در تمام مدت بیماری هیچگاه آب به روی زخم‌ها نزنید و همه روزه عناب را برای تصفیه خون کودک بجوشانید و به وی بدهید.

عناب را در طول روز به جای آب نبات، آدامس و تنقلات دیگر به کودک بدهید تا بجود.

نسخه دوم: مازو، حنا، رنگ و قمبلیله از هر کدام به مقدار مساوی بسایید و با کره گاو مخلوط کنید و

روزی سه مرتبه صبح، ظهر و شب بر روی زخم‌ها بمالید.

نسخه سوم: جفت، پوست انار شیرین، بلوط و مازو را مخلوط کرده و با وازلین یا کره گاو روزی سه مرتبه بر روی زخم بمالید و روزی سه بار نیز با محلول مرکورکرم آن زخم‌ها را بشویید.

توصیه: غذاهای بودار و سرخ شده به کودک ندهید و با آب اکسیژنه زخم‌ها را هر روز بشویید.

از سبزیجاتی چون: کاهو، گشنیز و برگ چغندر برای معالجه زخم‌های کودک کمک بگیرید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

لازم به ذکر است که در مدت معالجه زرد زخم تا آخرین روز بهبودی به‌طور کلی نباید آب سرد یا آب گرم به زخم‌ها زده شود. از غذاهای سرخ کرده و بوی سرخ کردنی‌ها پرهیز کنید و در مدت معالجه باید سعی شود که از داروها و خوراک‌هایی که خون را صاف می‌کنند بیشتر استفاده شود، چون هرچه خون صاف‌تر شود زودتر بهبودی حاصل می‌گردد. همچنین در طول روز به‌جای تنقلات و آدامس‌های مضر و خوراکی‌های مسموم و شکلات‌های رنگارنگ که همه با جوهرهای مهلک رنگ شده‌اند، هر روز مقداری عناب کوهپایه‌ای در جیب او بریزید تا به‌مرور تناول کند و اگر ترشی‌جات میل دارد گاهی به او زرشک یا آب زرشک بدهید تا حرارت بدن را فرو نشانده و خون را تصفیه کند و نیز روح را صفا و جلا بخشد. او را از دستکاری و خاراندن منع کنید. او نیز باید از شستن و گردوغبار نیز پرهیز کند. می‌توان با عناب، کاهو، گشنیز و برگ چغندر و یا با جو، برنج، هویج، گشنیز و برگ چغندر سوپ تهیه کرده و مصرف کرد.

به‌طور کلی سه مورد باید در این بیماری مدنظر قرار گیرند: ۱ ـ تصفیهٔ خون. ۲ ـ بکار انداختن و تقویت کردن کبد. ۳ ـ رعایت بهداشت.

برای درمان آن نیز باید هر روز برای تمیز کردن آن از آب دم‌کردهٔ چوبک استفاده شود و مقداری آب هویج را با مقداری شیر مخلوط کرده، کمی نمک بزنید و به او بخورانید.

* هر روز گل خطمی را بپزید و روی آن‌ها ضماد کنید.

* وسمه، حنا، قمبلیله و مازوج را به نسبت مساوی نرم بسایید بعد با کرهٔ گاو بی‌نمک یا روغن وازلین مخلوط کنید و روزی سه مرتبه بمالید.

* روی آن‌ها آب اکسیژنه بریزید و زخم را با آن شستشو دهید.

* جفت، پوست خشک شدهٔ انار شیرین، بلوط، قمبلیله و مازوج را به نسبت مساوی نرم بسایید،

بعد با کرهٔ گاو بی‌نمک یا روغن وازلین یا مغز قلم گاو مخلوط کنید و روزی سه مرتبه روی آن‌ها بمالید و با محلول مرکورکرم بسیار رقیق روی آن‌ها را شستشو دهید.

* مردار سنگ نقره‌ای، مردار سنگ طلایی، سنگ لاسرخ و زرنیخ طلایی شاخه، از هر کدام پنج گرم، هر چهار قلم را در آتش گذاشته تا سرخ شوند و پس از سرد شدن آن‌ها را نرم بسایید، بعد پنج گرم حنا را با آن‌ها مخلوط کنید، سپس چند عدد مغز بادام تلخ را بکوبید و با آن‌ها مخلوط کرده و هر روز صبح، ظهر و شب مقداری از آن را روی زخم بگذارید.

* اکسید دوزنگ، روغن وازلین و لانولین را به نسبت مساوی با مغز قلم گاو مخلوط کنید و بمالید.

* روزی سه مرتبه روی آن‌ها پماد هادکس بمالید.

* پودر تالک، اکسید دوزنگ وآب مقطر از هر کدام ده گرم، گلسیرین پنجاه گرم و الکل بیست گرم، همه را مخلوط کرده و به مرور بر زخم‌ها بمالید.

* سولفات دوزنگ ۲۰٪، سولفات دوکوئیور ۲۰٪، الکل کامفر سه گرم و آب جوشیده نیم لیوان، همه را با هم مخلوط کرده و روزی سه مرتبه بمالید.

* رزسین یک گرم، سوفر پنج گرم و الکل کامفر بیست گرم، همه را مخلوط کنید و به‌وسیلهٔ پنبه روی زخم‌ها بمالید.

* مقداری هویج را ریز رنده کنید، بعد در تنظیف پیچده و روی آن‌ها بگذارید.

شستشوی زردزخم: برای شستشوی زردزخم باید گل خطمی را بجوشانید و با آب صاف کردهٔ آن شستشو کنید.

سیاه زخم یا شاربون

سیاه زخم نیز مانند زرد زخم مسری و مهلک می‌باشد.

در سیاه زخم ابتدا یک نقطه روی پوست ظاهر می‌شود که شروع به خارش می‌کند. نقطه سیاهی که دور آن را قرمزی احاطه می‌کند. اگر آن نقطه سیاه را به توان بیرون آورد ملاحظه می‌شود که ریشه‌دار است و همین ریشه کم کم سیاهی را بزرگ و بر فشار درد می‌افزاید تا جایی که از شدت زخم بیمار تب می‌کند. باید بیمار را به پزشک رساند تا با وسایل موجود ریشه سیاه زخم را بیرون آورد و اگر دسترسی به پزشک نبود باید آن را سوزاند. غذای مریض در این موقع شیر می‌باشد.

مس مقاومت بدن را در مقابل امراض عفونی مخصوصاً سیاه زخم زیاد می‌کند. مس در

سبزیجات، گوشت، گردو و کاهو فراوان است.

در شروع مرض می‌توانید بر محل ورم نیش‌تر بزنید و خون فاسد را بیرون بیاورید و سپس از داروی ضدعفونی چون خمیر سکنجبین یا گل ارمنی و مازو با عسل کوفته و به صورت ضماد روی آن قرار دهید.

اطراف زخم را آرد جو، سرکه و گلاب بمالید.

حلوا، ماست، خمیر آرد جو، کوبیده کاسنی، ضماد نشاسته و گل خطمی از جمله ضمادهای مورد استفاده در سیاه زخم است.

به طور کلی سیاه زخم، زرد زخم و امثال آن مانند طاول و دمل چرکی بر اثر کثافات خون می‌باشد. بنابراین توصیه می‌شود از میوه و سبزیجات که در تصفیه خون نقش مهمی دارند استفاده کنید. (در فصل مربوط به تصفیه خون نام این دسته سبزیجات و میوه‌ها آمده است).

معالجه کلی سیاه زخم در انسان با سوزاندن زخم و تزریق سرم ضد سیاه زخم و داروهای دیگر انجام می‌گیرد. میکروب آن معمولا به وسیله گزیدن مگس مخصوصی به انسان منتقل می‌شود و سرایت می‌کند. اگر زیر و روی پای بیمار را در مخلوط پیاز، سیر و گزنه که خرد شده باشد بگذارند حال مریض رو به بهبودی خواهد رفت.

مرمکی: عصاره میوه مرمکی به صورت ضماد، ضدعفونی کننده زخم است.

گل ماهور: ضماد گل ماهور و شیر برای درمان زخم‌ها و جراحات به کار می‌رود.

گل سرخ: جوشانده گل سرخ برای شستشوی زخم‌ها به کار می‌رود.

ماميشا: چهل گرم آن را در یک لیتر آب می‌جوشانند و از آن برای شستشو زخم استفاده می‌کنند.

بارهنگ: ضماد بارهنگ برای زخم دارای خواص مفید است.

بامیه: گیاه بامیه برای بهبود زخم دارای خواص مفید است.

اذان‌الحمار: برگ و ریشه آن به صورت ضماد برای بهبود زخم به کار می‌رود.

پامچال: جوشانده پامچال برای شستشوی زخم‌ها به کار می‌رود.

نعنا چمنی: جوشانده آن برای شستشوی زخم به کار می‌رود.

زکام و سرماخوردگی

زکام از بیماری‌های واگیردار و مسری است و در اثر سرماخوردگی و استنشاق[1] بخار و هوای آلوده به

۱. هوا را در بینی و ریه خود فرو بردن، آب یا مایع دیگر به بینی کشیدن، چیزی را بوییدن

میکروب کوریزا به وجود می‌آید.

زکام و سایر امراض اساساً بر اثر اتخاذ روش نادرست و خوردن و آشامیدن تولید می‌شود. بدین معنی که سرماخوردگی صرفا جرقه‌ای است که بشکه باروت را منفجر می‌کند. پس فقط زمانی شخص به سرماخوردگی دچار می‌شود که بدن از فضولات پاک نشده باشد.

پس از اصلاح رژیم غذایی باید از سوء هاضمه جلوگیری کرد و همچنین از خروج ناگهانی از اطاق بسیار گرم به فضای سرد باید اجتناب کرد و همیشه خود را از تغییر ناگهانی جوی محفوظ نگه داشت.

شخص مبتلا به زکام باید چند روز از خوردن غذاهای سنگین خودداری کند و حتی‌الامکان از غذاهای ساده بخورد، آن هم به مقدار کم و خود را گرم نگهدارد. چند روز استراحت کند تا زکامش برطرف شود.

درمان گیاهی

نعنا: برای زکام، برونشیت و سرفه‌های تشنجی بسیار مفید است. دم کرده یک قاشق دسرخوری آن در یک لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه تجویز می‌شود. نعنا به علت داشتن اسانس، میکروب کشی قوی و مخصوصا سرماخوردگی و گریپ را درمان می‌کند.

سیب زمینی: مخلوط سیب زمینی با دم کرده شیرین بیان دارویی است که برای سینه و زکام فوق‌العاده مفید است.

آویشن: تمام بدن را تقویت می‌کند. آویشن تازه و خشک را در عفونت‌های ریوی و زکام مصرف می‌کنند.

ضمنا جوشانده آویشن به صورت بخار نیز ضد عفونی کننده‌ای قوی برای هوای اطاق می‌باشد.

پیاز: وقتی تازه زکام شده‌اید دو ورقه نازک پیاز را که طول آن دو سانتی‌متر و عرضش نیم سانتی‌متر باشد ببرید و هر کدام آن‌ها را در گازی پیچیده و در سوراخ‌های بینی بگذارید تا پنج دقیقه در آن جا به ماند و با دهان بسته از راه بینی تنفس کنید. به این ترتیب زکام شما به زودی درمان می‌شود.

پوارو: سرشار از ویتامین ب و ث می‌باشد. دارای آهن، منیزیم و گوگرد است. چند پوارو را وقتی در آب کاملا پخته شد آب آن را بگیرید و به هنگام غلبه سرفه زکام یک قاشق سوپ‌خوری از آن میل کنید.

انجیر: برای نرم کردن سینه و روده بسیار مفید است. چهل تا صد و بیست گرم انجیر خشک را در یک لیتر آب به جوشانید و میل کنید. برای زکام‌های شدید و تورم حنجره مفید است.

خرما: مزه شیرین خرما و خاصیت دفع خلط آن زیاد است و به همین جهت آن را در یک لیتر آب

می‌جوشانند و جوشانده آن را در مورد زکام و دردگلو تجویز می‌کنند.

گیلاس: سی گرم دم گیلاس را در یک لیتر آب به مدت دو دقیقه به جوشانید و برای معالجه زکام و گریپ از آن استفاده کنید.

ذرت: شربت ذرت برای معالجه زکام و رفع گرفتگی صدا بسیار مفید است.

دستور اول: هفت مثقال زنجبیل و سیاه دانه را نیم گرم کنید، به پارچه‌ای ببندید و ببویید.

دستور دوم: نشاسته و کتیرا، تخم خیار، تخم کدو، تخم خشخاش، مغز بادام و باقلا را به طور مساوی به کوبید و هم وزن آن نبات اضافه کنید. سپس به صورت حب در آورید، صبح و شب یک حب از آن را در دهان نگهدارید، مخصوصا در موقع خواب.

عسل: هر کس می‌خواهد در زمستان زکام را از خود دور کند، هر روز مقداری عسل بخورد. عسل پاکیزه‌ترین و مفیدترین غذای طبیعت است. دارای بسیاری از املاح، فلزات و اکثر ویتامین‌ها می‌باشد و داروی بسیار مؤثری برای زکام است.

خیار: برای اشخاصی که از زکام در تابستان رنج می‌برند تجویز می‌شود. هر روز یک خیار بخورید و از نشستن در آفتاب غفلت نکنید.

ریحان: عصاره ریحان با شیر برای درمان زکام تجویز می‌شود.

یک نسخه گیاهی برای زکام: عناب، سه پستان، گل بنفشه، گل گاوزبان و گل خطمی را به جوشانید و با لعاب به دانه و صمغ عربی در آب خیسانده و تمامی آن را با هم مخلوط کنید و با کمی شکر یا عسل شیرین کنید و روزی شش قاشق میل کنید.

پامچال: گیاه پامچال داروی مؤثری برای زکام و برونشیت می‌باشد. بیست تا سی گرم آن را در یک لیتر آب به جوشانید و دم کنید. روزی سه فنجان از آن بنوشید.

آقطی: دم کرده گل‌های خشک آقطی به مقدار پنجاه تا صد گرم در یک لیتر آب یا شیر برای معالجه انواع گریپ و زکام مصرف می‌شود. یک لیوان دم کرده این گیاه را قبل از خواب بنوشید.

برگ مو: برونشیت‌ها و زکام‌های مزمن را درمان می‌کند. دو تا سه فنجان از دم کرده برگ مو در روز برای درمان زکام تجویز می‌شود.

سرکه: آن را در گلاب به جوشانید و بخور بدهید. برای گرفتگی بینی و زکام بسیار مفید است.

سیب: هنگامی که مبتلا به گریپ یا زکام سخت شده‌اید مدت دو یا سه روز رژیم سیب بگیرید و در این مدت فقط سیب را رنده کنید و بخورید. چای کمرنگ و بدون قند بنوشید و از خوردن غذاهای دیگر خودداری کنید. به زودی بهبود خواهید یافت.

روغن زنبق سفید: به آن یاسمن سفید هم می‌گویند. چند قطره در بینی بچکانید.

روغن مرزنجوش: تا پنج روز، روزی یک قطره از روغن مرزنجوش را در بینی بچکانید.

روغن بنفشه بادام: این روغن نیز باید روزی پنج تا هفت بار در بینی چکانده شود. برای درمان زکام بسیار مؤثر است.

کاه جو یا کاه گندم: یکی از این دو را در آب بریزید، به جوش آورید و با آن سر و کله را بخور بدهید.

هویج: آن را به پزید و صبح ناشتا تا سه روز میل کنید.

سیر: سیر مدر و محرک قوه باه می‌باشد. برای معالجه سردرد، زکام مزمن، ضعف حافظه و سرگیجه بسیار مفید می‌باشد.

برای مبارزه با زکام: در گودی کف دست چند قطره آب لیمو به چکانید و آن را در بینی بالا به کشید و در همان وقت داخل بینی را با کره تازه یا روغن نباتی چرب کنید.

پرتقال: برای معالجه زکام آب یک عدد پرتقال را در فنجانی بریزید و دو حبه قند و قدری آب جوش به آن اضافه کنید و داغ داغ آن را شب موقع خواب بنوشید.

سیاه دانه: آن را با روغن زیتون بو دهید (سرخ کنید) و به قدر سه یا چهار قطره روغن نامبرده را در بینی بچکانید.

شونیز[۱]**:** شونیز را نیم کوب کنید و چند قطره آب نمک بر آن بپاشید و نیم گرم بر سر ببندید.

رب‌السوس: عصاره شیرین بیان است. بیست و پنج تا پنجاه گرم ریشه شیرین بیان را مدت پنج دقیقه بجوشانید و دوازده ساعت به حال خودش بگذارید تا خیس بخورد. سپس صاف کنید و این عصاره را که به نام رب‌السوس معروف است، بنوشید.

سنبل ختایی: پانزده گرم از ریشه سنبل ختایی را با پانزده گرم برگ افسنتین مخلوط و دم کنید. سپس با عسل شیرین کنید و بعد از هر غذا یک فنجان از آن بنوشید. به زودی عوارض گریپ و زکام شما برطرف خواهد شد.

کرفس: وقتی دچار زکام شدید و به ناراحتی نفس کشیدید، از کرفس کمک بگیرید و کرفس را با آب لیمو و پیاز خام به صورت سالاد مصرف کنید. درمان مؤثری برای بیماری شما خواهد بود.

گل گاوزبان: روزی چهار فنجان از دم کرده گل گاوزبان بنوشید. برای التهابات تب که از گریپ، سرماخوردگی و زکام دست می‌دهد بسیار مؤثر است.

توصیه: رعایت کامل غذا و بهداشت الزامی است. زیاد استراحت کنید و از غذاهای رقیق استفاده شود.

---

۱. سیاه دانه، تخم گیاهی است شبیه رازیانه، سیاه و تندبو دارای گل‌های زرد و بنفش می‌باشد.

سر و گردن را خوب بپوشانید و از شلغم و هویج پخته، صبح ناشتا غفلت نکنید.

لیمو: آن را برش برش کنید و در یک لیتر آب جوش مدت دوساعت بخیسانید و بعد آن را صاف کنید. بعد با شکر شیرین کرده و میل کنید.

درمان عطسه‌های بی‌اندازه: اگر عطسه از بخارات سر یا بعد از زکام در وقت زایمان زنان باشد. دارای خواص مؤثری خواهد بود، ولی اگر از حد خود تجاوز کرد درمان آن به این شرح است:

روغن گل خوشبو یا عطر گل در بینی بکشید و آب نیم گرم بر سر بریزید.

روغن کره نیم گرم در گوش به چکانید و به بناگوش بمالید. نوشیدنی گرم بیاشامید بر پشت بخوابید و بالش زیر سر بگذارید. پا و چشم را ببندید و در بستر غلط بزنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

در مواقع زکام یا گریپ پرهیز کنید از خوردن تخم‌مرغ، شیر، پنیر، برنج، نخود، لوبیا، لپه، عدس، ذرت، دارچین، فلفل، خردل، نمک، دخانیات، شیرینی‌های قنادی، چربی‌جات، بو کردن مشک و عنبر، ماهی، گوشت، ترشی‌جات، آب سرد و خوراک‌های یخ کرده، ضمناً از استحمام در آب سرد، شنا، سوار شدن بر روی موتور یا وسایل نقلیه بدون سقف و نشستن مقابل پنکه و کولر و در مسیر باد نیز پرهیز کنید و از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده کنید. مانند آب پرتقال، آب‌لیمو، آب‌هویج، نارنگی، موز، هلو، خیار، توت فرنگی، کاهو، شلغم، سیر، پیاز، تربچه، گوجه‌فرنگی، نعناعِ سبز، آب جوشانده نعناع یا عرق نعنا، بویون سبزی‌ها، آب جوشانده تره، ریشه و برگ و گل خطمی، ضمناً بوییدن بهار نارنج و بو کردن سیاه‌دانه نیز مفید است.

* به عنوان درمان پنجاه گرم گل بنفشهٔ فرنگی خشک را در یک لیتر آب بجوشانید. پانزده دقیقه هم آن را دم کنید. سپس آب آن را با عسل شیرین کنید و هر روز سه تا پنج فنجان به مرور در طول روز بنوشید.

* دو عدد پیاز را خُرد کنید و یک شب در نیم لیتر آب بخیسانید. نصف لیوان آن را بین غذای ظهر و نیم دیگر آن را شب بین خوردن شام بنوشید. این‌کار را هشت روز تکرار کنید.

* یک شلغم را در یک لیتر شیر خُرد کنید و بجوشانید بعد آن شیر را شیرین کرده و بنوشید. روزی سه بار تکرار کنید.

* بیست گرم ریحان خشک یا صد گرم برگ ریحان تازه را در یک لیتر آب سرد ریخته و

بجوشانید. آب آن را صاف و شیرین کرده و بگذارید سرد شود. در طول روز به مرور جرعه جرعه بنوشید.

* پانزده گرم برگ بو را با چهل گرم پوست خشک نارنج بجوشانید. آب آن را صاف و شیرین کرده و در طول روز به مرور بنوشید.

* پنجاه گرم گل اسطوخودوس هَندی را در یک لیتر آب دوازده دقیقه دم کنید بعد آب آن را صاف و با عسل شیرین کرده و هر روز صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک فنجان بنوشید.

* آب ریحان تازه را بگیرید و با شیر مخلوط کنید و بنوشید ولی از خوردن شیر به تنهایی پرهیز شود.

* سیاه‌دانه را در روغن زیتون سرخ کنید و آن روغن را صفا کرده و دو سه قطره در بینی بچکانید.

* مرزنجوش را بجوشانید و با آن بخور دهید، سپس آب آن را صاف و شیرین کرده و بنوشید.

* هربار یک قاشق سوپ‌خوری گل بابونه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته، حدود یک‌ساعت آن را دَم کنید، بعد در پارچه‌ای تمیز بریزید و با فشار آب آن را خارج و با نبات شیرین کرده و صبح ناشتا بنوشید، بعد یک قاشق سوپ‌خوری دیگر در یک لیوان آب‌جوش دم کنید و آن را صاف و چهار مرتبه در روز هر بار یک چهارم آن را بنوشید.

* پرتقال، انگور و توت‌فرنگی را با هم بخورید.

* آب شاهی تازه را بگیرید و هر روز دو قاشق سوپ‌خوری از آن را صبح و عصر بنوشید.

* گل گاوزبان را ده دقیقه در آب‌جوش دَم کنید بعد آب آن را صاف و شیرین کرده بین هر غذا یک فنجان بنوشید.

* چهار عدد سیب درختی را پوست کنده، بعد قطعه‌قطعه کنید. در یک لیتر آب ریخته سپس صد گرم کشمش و سی گرم عناب نیم‌کوب شده را روی آن‌ها بریزید و حدود یک‌ساعت روی حرارت ملایم بجوشانید، سپس آب آن را صاف کرده و با صد و پنجاه گرم شکر مخلوط کنید و مجدداً بجوشانید تا قوام آید و به مرور بنوشید.

* در یک فنجان قهوهٔ دم‌کرده غلیظ، یک برش لیمو بیندازید و میل کنید.

* چهل گرم ریشهٔ آرتیشو را در یک لیتر آب بخیسانید، سپس دوازده دقیقه در همان آب بجوشانید سپس آب آن را صاف و شیرین کرده و صبح، ظهر و شب هر مرتبه حدود بیست دقیقه قبل از غذا یک سوم از آن بنوشید.

* هنگام خواب آب دو یا سه عدد پرتقال را در یک لیوان بریزید. چند حبه قند و قدری آبجوش بر

آن افزوده و هم بزنید و تا گرم است بنوشید.

* پیاز را در برگ کلم پیچیده و در خاکستر گرم می‌گذاریم تا بپزد. سپس آن را له کنید. آب جوشاندهٔ ریشهٔ شیرین بیان را با آن مخلوط کرده و میل کنید.

* پنجاه گرم برگ یا پوست درخت فندق خشک را در یک لیتر آب سرد بریزید و پنج دقیقه بجوشانید. آب آن را صاف و شیرین کنید و هر سه ساعت به سه ساعت نیم فنجان بنوشید.

* صد گرم خرما را در یک لیتر آب بجوشانید و آب آن را به مرور مصرف کنید.

* سبوس برنج را دم کنید و آب آن را صاف و شیرین ساخته، به مرور بنوشید.

* دست خود را تمیز بشویید. چند قطره آب‌لیمو ترش را در کف دست بریزید و آن را در بینی استنشاق کنید، فوراً پس از آن داخل بینی را با روغن بادام شیرین یا روغن بنفشه بادام یا روغن نباتی چرب کنید.

* پر سیاوشان، کاه جو، گل آقطی و برگ اکالیپتوس را مخلوط کرده‌بجوشانید و با آن روزی سه مرتبه بخور دهید.

* گه‌گاهی مقداری گشنیز را در آتش بریزید و دود آن را به سر و مغز بدهید.

* آب جوشاندهٔ سیاه‌دانه را بر سر کمپرس کنید.

* بیست گرم ریشهٔ اریسا و کتیرا و رب اصل سوس از هر کدام پنج گرم، را مخلوط کرده و بسیار نرم بسایید. با کمی آب به‌صورت خمیر سفتی درآورده و قرص‌هایی به اندازهٔ یک فندق درست کنید و هر بار یکی از آن‌ها را در دهان نگه‌دارید تا تمام شود و در این کار مداومت کنید و تخم گشنیز، گل بنفشه و کتیرا را با نبات بسایید و هنگام خواب یک قاشق مرباخوری بخورید.

* مرزنجوش و گل بنفشه فرنگی از هر کدام ده گرم، بابونهٔ شیرازی پنج گرم، همه را مخلوط کرده و به سه قسمت مساوی تقسیم کنید. هر بار یک قسمت از آن را در یک لیوان آب بجوشانید سپس آب صاف کردهٔ آن را روزی سه مرتبه در بینی استنشاق کنید.

* دارچین، زنجبیل، بسبایج، جوز هندی، فلفل سیاه، هل قرابی و تربد مجوف از هر کدام یک مثقال، آمله مقشر دو مثقال، نبات زرد دویست و پنجاه گرم، همه را نرم بسایید بعد با پانصد گرم عسل مخلوط کنید. صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق غذاخوری از آن را میل کنید.

زکام یا گریپ در هوای گرم: در صورتی‌که در تابستان یا هنگام گرمی هوا دچار این بیماری شدید از آفتاب و هوای گرم پرهیز کنید.

* به‌عنوان درمان بارهنگ، ریشهٔ شیرین‌بیان، برگ کاسنی، گل گاوزبان و قافث از هر کدام چهل

گرم، شاه‌تره و بسبایج از هر کدام بیست گرم، همه را نیم‌کوب کرده و با شصت گرم کشمش قطعه‌قطعه شده مخلوط کنید. هر روز پانزده گرم از آن را در یک لیوان آب بجوشانید، بعد با شیره تخم کدو و تخم گرمک مخلوط کرده و صبح و عصر میل کنید.

* عناب و گل بنفشه از هر کدام پنجاه گرم، ریشهٔ خطمی، سه پستان و تخم خطمی از هر کدام سی گرم، همه را بکوبید و به ده قسمت تقسیم کنید و هر قسمت را برای یک روز بجوشانید. آب صاف کرده آن را صبح و عصر شیرین کرده و بنوشید.

زکام یا گریپ در هوای سرد: زکام یا گریپ که در هوای سرد و به‌علت سردی هوا ایجاد شده باشد، با سنگینی سر، کدورت حواس، کسالت روح و روان، خروج رطوبات غلیظ و سفید یا کبود رنگی از بینی و حلق همراه است. که در این‌صورت از نوشیدن و بر سر ریختن آب سرد باید پرهیز شود.

* به‌عنوان درمان ده گرم مصطکی و ده گرم صمغ عربی و پنج گرم جوز هندی همه را نرم بسایید بعد با گلاب خمیر و قرص‌هایی به اندازهٔ یک نخود بسازید و در آفتاب یا کنار بخاری خشک کنید. مرتب یکی از آن‌ها را در دهان نگه‌دارید و آب آن را بلع کنید تا تمام شود.

* هر روز ده عدد انجیر خشک و حدود سی عدد مویز را بکوبید و با کمی عسل مخلوط کنید و صبح، ظهر و شب از آن بخورید.

* هر روز ده گرم تخم کتان را بو داده و بکوبید و با یک استکان عسل آمیخته و صبح، ظهر و شب بخورید.

زکام یا گریپ عطسه‌دار (زکام فصلی): به‌عنوان درمان گل بنفشه و مرزنجوش از هر کدام بیست گرم، بابونهٔ شیرازی ده گرم را در نیم لیتر آب بجوشانید. بعد آب آن را صاف کرده، و روزی چند مرتبه کمی از آن را در بینی استنشاق کنید و کمی از آن را هم در گلو غرغره کنید، اگر خورده شود هم مفید خواهد بود.

* بابونهٔ شیرازی، تخم گشنیز و آویشن شیرازی از هر کدام پنج گرم، گل بنفشه و مغز ناخنک از هر کدام ده گرم، بادرنجبویه، اسطوخودوس هندی و مرزنجوش یزدی از هر کدام بیست گرم، پرسیاوشان چهل گرم، همه را مخلوط و نیم‌کوب کرده، بعد آن را به دوازده قسمت مساوی تقسیم کنید و هر قسمت را یک‌روز در یک لیوان آب‌جوش ریخته، پس از جوشاندن آب آن را صاف کرده و بنوشید. هنگام جوشیدن بخور هم بدهید.

* مقداری مرزنجوش را با آب سرد بشویید و بعد آن را بجوشانید. آب آن را صاف کرده و چند مرتبه در روز هر بار مقداری از آن را در بینی استنشاق کنید.

* هر روز ده گرم گل بنفشه، بیست گرم عناب نیم‌کوب شده را با ده گرم گل پنیرک، ده گرم بادرنجبویه و پنج گرم مرزنجوش بجوشانید. آب آن را صاف و شیرین کرده و بنوشید. چند روز این کار را تکرار کنید.

* انفیه در بینی بکشید تا عطسه ایجاد کند و داروهای نرم کننده‌ی سینه نیز مصرف شود.

زخم معده

زخم معده از بیماری‌های بسیار شایع می‌باشد که معمولا در اثر ضعیف شدن معده و قادر نبودن به هضم کامل غذا. همچنین در اثر ناراحتی و عصبانیت‌های بیش از حد و فعالیت‌های زیاد یا با استعمال دخانیات و استفاده از مایعات گازدار و همچنین در اثر نارسایی‌های دستگاه جهاز هاضمه و کثیف بودن خون و بر اثر مواد زایدی در معده جمع می‌شود. همچنین افراط در خوردن غذاهای ترش و شور و استفاده از ترشی‌های مختلف باعث پیدایش زخم معده می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود که مبتلایان به زخم معده به کلی از خوردن ترشی‌های شور و غیره بپرهیزید.

علایم زخم معده عبارتند از: ازدیاد درد معده که معمولا بلافاصله پس از خوردن غذاهای تند و ترش شروع می‌شود. دهان خشک می‌شود و شخص آروغ بسیار می‌زند. گاهی در قی و مدفوع بیمار خون نیز ظاهر می‌شود. توجه داشته باشید که معده کار سختی را انجام می‌دهد. بدین ترتیب که غذایی را که شما خورده‌اید مثل شیری که بخواهند کره آن را بگیرند، می‌زند و می‌گرداند و دوباره بر می‌گرداند. بنابراین هر فشار عصبی موجب می‌شود این کار به سختی انجام گیرد. بنابراین در محیطی آرام غذا میل کنید و سعی شود در موقع خوردن غذا بحث، گفتگو و مجادله نکنید. غذا را هم خوب و در کمال آرامش بجوید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

مبتلایان به زخم معده با خوردن خوراکی‌های ترش یا تند یا سرخ کرده‌ها یا میوه و سبزیجات خام یا آب گوشت با نان (تلیت) یا سوپ و آش‌های رقیق ناراحت می‌شوند. لذا باید از آن‌ها پرهیز کرد.

همچنین باید از خوردن دوغ، چای، سرکه، کره، نمک، ادویه‌جات، کاهو، شربت‌ها، تخمه شکستن، آدامس جویدن، غذاهای مانده، انواع کنسرو، گوشت پخته، سوسیس، کالباس، انواع ساندویچ و پیتزا

پرهیز کرد و نیز از گریه، غم و غصه، ناراحتی و عصبانیت، کارهای سخت و سنگین، بی‌خوابی‌های شبانه باید دوری کرد. در عوض از خوراکی‌هایی که به درمان زخم معده کمک می‌کند باید بیشتر استفاده شود: مانند عسل، عرق نعناع، آب دم‌کردهٔ بابونه، رازیانه، آویشن شیرازی، رب ریوند چینی، میخک، مرزنجوش، آب دم‌کردهٔ رقیقِ شاه‌تره، آملهٔ پرورده، انجره، آب دم‌کردهٔ بادرنجبویه، افسنتین، انیسون، بسباسه، آب جوشاندهٔ شیرین‌بیان، آب جوشاندهٔ برگ گردو، زغال اخته، آب سیب‌زمینی خام، شربت گُل محمدی، قلقاسی (سیب‌زمینی ترشی)، مغز، کباب برگ بدون چربی، گوشت گنجشک و گوشت کبوتر.

برای درمان: گل محمدی، طباشیر هندی و تخم ترشک از هر کدام ده گرم مخلوط و بجوشانید بعد آب آن را شیرین و در سه نوبت میل کنید. این عمل ده روز تکرار شود.

* سیاه‌دانه، بابونهٔ شیرازی، آویشن شیرازی، زنیان، رازیانه، زیره، گل بومادران، تخم کرفس و درمنهٔ ترکی از هر کدام بیست گرم همه را مخلوط و به بیست قسمت مساوی تقسیم کنید. صبح، ظهر و شب هر بار یک قسمت از آن را بجوشانید، آب آن را صاف و با عسل شیرین ساخته و بنوشید.

* بابونهٔ شیرازی، گل ماميثا، مغز ناخنک، گل حلوا و تخم شنبلیله را به نسبت مساوی مخلوط و صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق غذاخوری از آن را بجوشانید و آبش را صاف و با عسل شیرین ساخته، میل فرمایید.

* پودینه، زیره، افسنتین، شاه‌تره، بابونهٔ شیرازی، سنبل‌الطیب و اگیرترکی از هر کدام پنج گرم. آویشن شیرازی، رازیانه، زنیان و مرزنجوش از هر کدام ده گرم. پودر شیرین‌بیان پنجاه گرم همه را مخلوط و به پانزده قسمت تقسیم کنید. هر قسمت را یک روز بجوشانید، آب آن را صاف و با عسل شیرین سازید، صبح و عصر بنوشید.

* چهل روز صبح و عصر هر بار نیم مثقال هل قراب را دم کنید و از آب آن بنوشید.

* هر روز چهار مثقال گز علفی را در آب‌جوش حل کنید و از آب آن بنوشید.

* چهار شب مقل ازرق را شبی چهار نخود میل کنید.

* چهل روز صبح ناشتا هر روز دو مثقال گل بومادران را دم کنید و از آبش بخورید.

* در صورتی‌که فشار خون نداشته باشید نیم کیلو ریشهٔ شیرین بیان را خوب بشوید بعد نیم‌کوب کرده و پنج ساعت در دو لیتر آب بخیسانید و بعد بجوشانید تا یک لیتر آب آن باقی بماند آن را صاف و در آب آن هفتاد و پنج گرم گز خونساری را شیره بکشید و هر روز صبح ناشتا دو استکان بخورید.

* گز خونساری، شکر سرخ، ترنجبین و گز علفی از هر کدام چهار مثقال در آب‌جوش حل کنید و

روزی سه مرتبه هر بار دو استکان بخورید.

* در صورت نداشتن فشار خون مقداری شیرین‌بیان را پس از پوست کندن بکوبید و در ظرفی بجوشانید. هنگامی که شیرهٔ غلیظی به دست آمد یک استکان آن را در ظرفی دیگر بریزید و به آن آب اضافه کنید تا به‌صورت شربتی درآید. دوازده هفته هر روز صبح ناشتا یک قاشق مرباخوری از آن بخورید.

* چهل گرم ریشهٔ گل خطمی را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و بخورید (این نسخه برای زن حامله مضر است).

* هر روز صبح ناشتا یک قاشق سوپ‌خوری عسل بخورید و تا یک ساعت هیچ چیز دیگر نخورید و اگر تا یک ماه خوب نشد هر روز پنجاه تا صد گرم بخورید و تا ظهر هیچ چیز دیگر نخورید. (این نسخه برای گرم مزاجان مضر است.)

* سکبینج را دوازده شب شبی سه نخود در کپسول خالی بریزید و بخورید.

* یک مثقال افتیمون رابجوشانید بعد مقداری گز خونساری را در آب صاف کردهٔ آن شیره بکشید و بنوشید.

* دانه‌های انار را با هم وزن آن برنج و جو پوست کنده بجوشانید و با آب آن تنقیه کنید.

* آب بِه را بگیرید و با روغن زیتون مخلوط کنید، آنقدر بجوشانید تا آب آن تمام شود و روغن بماند، بعد با آن تنقیه کنید.

* شکوفهٔ خرمای نر را با محتویاتش در روغن زیتون مخلوط کنید و سه الی چهار روز هر روز چند بار هَم بزنید و بخورید.

* میوهٔ کُنار خشک را نرم بسایید و یک قاشق آن را با شربت مخلوط و بخورید.

* بابونهٔ شیرازی، آویشن شیرازی، شاه‌تره، انیسون، افسنتین، بادرنجبویه، گل بومادران، ریوند چینی و شیرین‌بیان از هر کدام سه مثقال مخلوط کنید بعد ده قسمت کرده و هر شب یک قسمت آن را در چهار استکان آب‌جوش بریزید. صبح بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را میل کنید.

* سیب‌زمینی خام را رنده کنید و با فشار دست آب آن را بگیرید و با عسل شیرین و میل کنید.

* شاه‌تره، افسنتین، گل بومادران، گل بابونه، بادرنجبویه، گل نیلوفر، مغز ناخنک، آویشن شیرازی، رازیانه، پوست هلیلهٔ زرد، ریشهٔ ریوند چینی، سنامکی، گل محمدی، درمنهٔ ترکی، مخلصه و تخم گشنیز از هر کدام دو مثقال نیم‌کوب کرده و ده قسمت کنید بعد هر قسمت آن را یک روز صبح ناشتا جوشانده، آب آن را صاف و شیرین کرده و بخورید.

* زرآوند، مرمکی، مقل ارزق، چدروا، پوست هلیلهٔ زرد، هلیلهٔ سیاه، آملهٔ مقشر، ریوند چینی، سنامکی، گل محمدی، جنطیانا، تخم نیلوفر، تربد، تاجریزی، مخلصه، شاه‌تره، انیسون، تخم هویج و تخم کرفس از هر کدام یک مثقال نرم بکوبید و با عسل خمیر کرده و هر روز صبح، ظهر و شب هر مرتبه به اندازهٔ دو نخود از آن بخورید.

* هر روز صبح، ظهر و شب هر مرتبه نصف لیوان آب قلقاسی (سیب‌زمینی ترشی) را بنوشید.

زخم معدهٔ کهنه: برای درمان زخم معده‌ای که کهنه و مزمن شده است باید گِل ارمنی، گل محمدی، کهربا، خون سیاوش، گلنار فارسی و کندر خوراکی همه را به نسبت مساوی مخلوط و نرم بسایید. صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق غذاخوری از آن را در دهان بریزید و با شربتی که با گلاب درست شده باشد میل کنید.

زخم معده در گرم مزاج‌ها: در صورتی‌که گرم مزاج هستید و دچار زخم معده شده‌اید باید افسنتین، ریشهٔ کاسنی، تخم کاسنی، شاه‌تره، شیرین‌بیان، گل بابونهٔ شیرازی، مخلصه، انیسون، گل بومادران و ریوند چینی از هر کدام پنج مثقال مخلوط و نیم‌کوب کنید. به پانزده قسمت مساوی تقسیم و هر قسمت را یک روز بجوشانید بعد آب آن را صاف و با شکر شیرین کرده، قبل از صبحانه بنوشید و تفالهٔ آن را نیز بخیسانید. شب در همان آب بجوشانید و قبل از شام مصرف کنید.

زخم روده و اثنی عشر

یکی از علل زخم روده نیز این است که در روده‌های انسان گوشت مانده فاسد می‌شود. تولید میکروب‌های کشنده می‌کند و سبب فساد در امعا می‌شود. چنانچه امراضی مانند آپاندیسیت در نتیجه همین فساد تولید می‌شود و همچنین هیجانات، غصه و شوک روحی، کشیدن سیگار و بی‌خوابی باعث ابتلا به این بیماری می‌باشد.

درمان

شیر: برای اشخاصی که مبتلا به زخم معده و زخم روده اثنی‌عشر می‌باشند بسیار مفید است. زیرا در معده این افراد همیشه مقداری اسید کلریدریک آزاد وجود دارد و همین اسید آزاد است که باعث درد در معده و روده می‌شود.

نوشیدن شیر آن هم در روز به فاصله چند ساعت این اسید اضافی را از بین می‌برد.

سیب زمینی: دارای ویتامین آ و ب می‌باشد. اگر سیب زمینی خام را رنده کنید و با سالاد مخلوط کنید. اولسرهای معده را سوزانده و از بین می‌برد. همچنین آب سیب زمینی خام در مورد زخم معده تجویز می‌شود.

سیر: مصرف سیر زخم معده و روده را خواه مزمن باشد یا تازه درمان می‌کند.

رژیم انگور: برای معالجه اولسرهای معده باید در دو ماه شهریور و مهر رژیم انگور گرفت.

شیرین بیان: گیاه شیرین بیان زخم معده را در مدت سه یا چهار ماه معالجه می‌کند.

ایرانی‌ها و یونانی‌ها در قدیم برای شیرین بیان ارزش خاصی قایل بودند. محافل پزشکی آلمان و سایر کشورها نیز صحبت‌های زیادی در مورد این گیاه شفابخش کرده‌اند و همچنان از خاصیت بسیار ارزنده این گیاه در درمان زخم معده متعجب شده‌اند. طریقه مصرف ریشه شیرین بیان به این صورت است:

ریشه شیرین بیان را به کوبید و بعد در ظرفی آن را به جوشانید از آن شیره غلیظی به دست می‌آید. پنجاه گرم از شیره به دست آمده را در آب بریزید و به صورت شربت به بیمار بدهید. این نوشابه را باید هر روز قبل از غذا مصرف کرد، ولی چون بر اثر خوردن این دارو ادرار بیمار کم می‌شود و فشار خون کمی بالا می‌رود، بهتر است از خوردن نمک خودداری کرد.

اصل سوس: همان ریشه شیرین می‌باشد و به زبان شیرازی (مهک) یا بیخ مهک می‌گویند.

«توجه داشته باشید که علایم بیماری زخم اثنی‌عشر سوزش در بالای ناف که به سمت راست و چپ می‌کشد و همچنین استفراغ و عدم هضم غذا می‌باشد».

آب سبزیجات: بیماران مبتلا به زخم معده و روده می‌توانند از آب سبزی‌های تازه استفاده کنید. بدن با نوشیدن آب سبزی که سرشار از ویتامین است زودتر آن را هضم و جذب می‌کند و عوارض و کسالت‌های مختلف را از بین می‌برد.

بادمجان: برای مبتلایان به زخم معده توصیه و تجویز می‌شود. توجه داشته باشید که دارچین برای زخم معده و روده بسیار مضر است.

گزنه: سی تا چهل گرم برگ تازه یا خشک گزنه را در یک لیتر آبَ به جوشانید و ده دقیقه آن را دم کنید و از آن در بین غذا استفاده کنید.

توت فرنگی: برگ‌های تازه توت فرنگی را له و مصرف کنید، برای زخم معده بسیار مفید است.

گل همیشه بهار: پنجاه گرم از گل‌های همیشه بهار را در یک لیتر آب ده دقیقه به جوشانید و دم کنید. قبل از غذا یک فنجان از آن را میل کنید. برای درمان زخم معده و روده بسیار مفید است.

عسل: در مورد زخم معده و روده باید صبح ناشتا یک قاشق عسل خالص میل کنید.

زرشک: برگ‌های درخت زرشک دارای مقدار زیادی ویتامین ث می‌باشد. دانه‌های زرشک به تنهایی مناسب برای زخم معده، دل درد و اسهال می‌باشد.

گلاب: نوشیدن گلاب با شکر برای بیماران مبتلا به زخم معده تجویز شده است.

بادام: در زخم روده بادام مورد استفاده است. بادام دارای ویتامین آ، ب، قند، سقز و چربی می‌باشد. اگر بعد از غذا دچار ترشی غذا یا تشنج معده هستید از دم کرده این گیاهان استفاده کنید:

بابونه، نعنا، مرزه و ورون. دم کرده این گیاهان دردهای معده را آرام می‌کند و تسکین می‌دهد. همچنین جوشانده این گیاهان برای درد معده و روده مفید است:

برگ ریحان، گل بابونه، برگ سوسنبر. این سه گیاه را در یک لیتر آب پنج دقیقه به جوشانید و دم کنید. هر روز چهار فنجان از آن بنوشید.

اشخاصی که مبتلا به زخم معده می‌باشند باید به کلی از خوردن غذاهای آبکی از قبیل آش، آب، شربت، دوغ، سبزیجات خام و میوه‌های نفاخ بپرهیزید.

غذای مبتلایان به زخم روده و معده

کباب و کباب برگ، کباب چنجه، خوراک از مغز، شیر، گوشت پرنده و پرهیز از ادویه‌جات.

یک نسخه: ریشه شیرین بیان، بهار نارنج، اکلیل، اسطوخودوس، آویشن شیرازی، بابونه، تیول و مریم نخودی از هر کدام شش مثقال به جوشانید و صاف کنید. روزی سه مرتبه صبح، ظهر و عصر با نبات میل کنید. برای درمان زخم معده بسیار مفید است.

هل قراب (هل باد): هل باد را روزی یک مثقال تا چهل روز دم کنید و به جای چای مصرف کنید.

گز علفی: آن را روزی چهار مثقال در آب جوش حل و میل کنید.

پرتقال: پرتقال شیرین برای مبتلایان به زخم معده بسیار مفید است.

گل بومادران: آن را تا چهل روز، روزی دو مثقال دم کنید و همه روزه صبح ناشتا میل کنید.

گز خونسار، ترنجبین و گزانگبین را به مقدار چهار مثقال در آب جوش حل کنید و روزی سه مرتبه میل کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای درمان زخم روده اثنی‌عشر باید چهل روز هر روز دو کیلو انگور را آب بگیرید و بخورید و شب‌ها یک ونیم کیلو انگور به جای شام بخورید و در این مدت، شب تا صبح روی تختی که قسمت پایین آن سی و پنج سانتیمتر بالاتر از سر باشد بخوابید و استراحت کنید.

* ریشهٔ شیرین‌بیان، بهارنارنج، مغز اکلیل کوهی، اسطوخودوس هندی، آویشن شیرازی، بابونهٔ شیرازی، برگ تیول برزیکی، تخم فرنجمشک و مریم نخودی از هر کدام شش مثقال بجوشانید و صاف کنید بعد با نبات شیرین ساخته و روزی سه بار از آب آن بنوشید.

* گز علفی، گز خونساری، شکر سرخ و ترنجبین از هر کدام چهار مثقال در شش استکان آب‌جوش حل کنید و پس از صاف کردن سه بار در روز هر مرتبه دو استکان آن را بنوشید.

* بابونهٔ شیرازی، آویشن شیرازی، شاه‌تره، انیسون، افسنتین، مخلصه، بادرنجبوبه، گل بومادران، ریوند چینی و شیرین‌بیان از هر کدام سه مثقال مخلوط و به ده قسمت مساوی تقسیم کنید و هر شب یک قسمت از آن را در چهار استکان آب‌جوش خیسانده و صبح در همان آب بجوشانید و آب آن را بخورید.

* هر روز صبح، ظهر و شب هر مرتبه نصف لیوان آب قلقاسی (سیب‌زمینی ترشی) خام را بنوشید.

برای درمان زخم رودهٔ اثنی‌عشر از خوراکی‌هایی که به درمان زخم روده کمک می‌کنند بیشتر استفاده کنید، مانند: هویج، کباب بی‌چربی، مغز، گوشت گنجشک، گوشت کبوتر، آملهٔ مقشر، آب دم‌کرده‌ی بومادران، هل قرابی، مرزنجوش، شاه‌تره، آب دم‌کردهٔ آویشن شیرازی، ریوند چینی، میخک، بادیان، بادرنجبویه، آب دم‌کردهٔ افسنتین، انیسون، بسباسه.

زخم رودهٔ اثنی‌عشر در مزاج‌های گرم: برای درمان آن تخم کاسنی، ریشهٔ کاسنی، بابونه، آویشن، شاه‌تره، انیسون، افسنتین، مخلصه، بادرنجبویه، گل بومادران، ریوند چینی و شیرین بیان از هر کدام سه مثقال مخلوط و پس از نیم‌کوب کردن آن را ده قسمت کنید. هر قسم از آن را یک شب در چهار فنجان آب‌جوش خیسانده و صبح در همان آب بجوشانید، بعد صاف کنید سپس از آب آن بنوشید.

س

سرخک

سرخک از جمله بیماری‌های مسری کودکان است که معمولا در پی یک سرماخوردگی و به شکل گریپ در مراحل اولیه بروز می‌کند. زمان کمون آن هشت الی پانزده روز است و زمان سرایت در حدود پانزده روز پس از آغاز بیماری است.

علایم

در ابتدا تقریبا شبیه سرماخوردگی می‌باشد که با عطسه و سرفه زیاد بروز می‌کند. بعد از بیست و چهار ساعت اول چشم‌های کودک قرمز می‌شود، دهان خشک و کودک بی‌قرار و بی‌تاب می‌شود. از روز دوم تب شروع می‌شود که با پدیده‌های نزله‌ای مخاط‌ها «ملتحمه، بینی، حلق و حنجره» راگرفتار می‌کند. کودک اشک ریزش فراوان دارد، عطسه‌ها، سرفه‌های خشک، گلودرد و گاهی خون دماغ دیده می‌شود. چشم‌ها پف آلود و در مقابل نور حساسیت پیدا می‌کنند. در روز دوم نقاط ریز و پراکنده‌ای به رنگ سرخ مایل به قهوه‌ای در دهان و گلوی کودک پیدا می‌شود. در روز سوم نقطه‌ها سفید رنگ نمایان می‌شوند. این دانه‌ها شبیه به ماسه‌های سفید رنگی هستند که در زمینه سرخ پهن شده باشند. وقتی دانه‌های پوستی کاملا بیرون ریخت، این دانه‌ها از بین می‌روند. روز سوم دانه‌ها کاملا بیرون ریخته و تب به حداکثر چهل درجه یا بیشتر می‌رسد و سپس به محض بیرون ریختن همه دانه‌ها به میزان

عادی می‌رسد. وقتی دانه‌ها بیرون ریخت و تب فروکش کرد. بیمار احساس آرامش می‌کند. ولی هنوز غدد اطراف و زیر گلو مقداری تورم دارند. بعد از ناپدید شدن دانه‌ها پوسته ریزی بدن شروع می‌شود و در عرض دو یا سه روز بدن پوسته می‌ریزد. سرفه و رنگ قهوه‌ای پوست ممکن است تا دو هفته ادامه داشته باشد. عوارض آن نادر ولی ناراحت کننده است. زیرا اگر تب بیش از یک هفته باقی بماند. باید یک اتیت چربی، یک برونشیت، یک آنژین، یک برنکوپنومونی، حتی بیماری‌های چشمی، پلوریت‌ها، نفریت‌ها و غیره را مورد ظن قرار داد. در اثنای دوره نقاهت کودک مستعد به سایر میکروب‌های بیماری‌زا می‌باشد.

درمان

اصل درمان به مواظبت و پرستاری خوب نیاز دارد.

اطاق کودک باید حتی‌الامکان تاریک باشد، ولی تهویه اطاق باید خوب باشد. هوای اطاق را باید بخور مرطوب نگه داشت تا تسکین سرفه‌های کودک باشد.

درمان با گیاهان و سبزیجات

اسطوخودوس: دم کرده پنجاه تا صد گرم گل اسطوخودوس در یک لیتر آب برای زیاد کردن حجم ادرار در بیماری‌های سرخک و مخملک مصرف می‌شود که باید هر روز سه تا چهار فنجان از آن بنوشید.

شربت تمشک: مخلوط با آب در مورد سرخک و مخلک تجویز شده است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای درمان سرخک باید هر روز پنج گرم گل گاوزبان را در یک لیتر آب سرد چند دقیقه بجوشانید، بعد پانزده دقیقه دم‌کنید. سپس آب صاف کردهٔ آن را با شیر مخلوط کرده و با عسل شیرین کنید و به او بدهید.

* پس از سبک کردن معده، تخم کاسنی، تخم گشنیز، تخم خرفه، تخم کاهو، تخم خیار سبز و تخم خیار چنبر از هر کدام یک مثقال را نیم‌کوب کنید و بجوشانید. بعد آب آن را صاف کرده، سپس شش مثقال ترنجبین را در آن شیره بکشید و در طول روز دایم به او بخورانید و روزی چندبار هم

ماءالشعیر بدهید و هر شب موقع خواب آب شیرخشت را دو، سه قاشق مرباخوری به او بخورانید.

* نهصد گرم قند را در پانصد گرم تمشک روی آتش ملایم آب کنید، بعد در صافی نرمی صاف کرده و به مرور به او بدهید.

* صبح مقداری عناب و ترنجبین را بجوشانید و آب آن را به او بدهید، عصر مقداری عدس و سه‌پستان و عناب را جوشانده و آب آن را بدهید، روز بعد تخم گشنیز، تخم خرفه، تخم کاهو، تخم خیار سبز و تخم خیار چنبر از هر کدام پنج گرم، همه را نیم‌کوب کرده و بجوشانید و شیره بکشید، بعد سی گرم ترنجبین هم در آب آن شیره کشیده و در طول روز به او بخورانید و به‌جای آب به او عرق کاسنی یا عرق بید یا هر دو را مخلوط کرده و به او بدهید و شب‌ها هنگام خواب دو، سه قاشق مرباخوری شیرخشت حل شده بدهید و به‌جای غذا فقط شیر گاو را بجوشانید و چربی آن را گرفته، سپس به او بخورانید و هر چهل و هشت ساعت یک‌بار یک استکان آب هندوانه و نیم‌استکان آب لیموشیرین به او بدهید.

مخملک

مخملک شبیه به سرخک می‌باشد و به صورت تب شدید، گلودرد و استفراغ ناگهان پدیدار می‌شود. در کودکان کم سال اغلب تشنج نیز از علایم مخملک است. تب در روز اول ممکن است به چهل درجه هم برسد. گلودرد معمولاً بسیار شدید است. غشای مخاطی عقب گلو به رنگ سرخ روشن در می‌آید که روی آن نقاط سرخ تیره و زخم به چشم می‌خورد. اغلب استفراغ ناگهانی و بی‌مقدمه است، غدد گردنی معمولا متورم می‌شوند و در عرض دوازده تا سی و شش ساعت دانه‌های سرخ مخملک در چین‌های کشاله ران، کفل و پشت نمایان می‌شوند و در عرض دو سه روز به حداکثر و در عرض یک هفته از بین می‌روند.

از عوارض مخملک بیماری کلیه، عفونت حاد گوش، ورم غدد، عوارض قلب و گندخونی است.

درمان

شیرخشت: شیرخشت برای کودکانی که مبتلا به سرخک و مخملک شده‌اند، تجویز می‌شود.

گل گاوزبان: تمام بیماری‌هایی که با دانه زدن پوست شروع می‌شود. مثل سرخک و مخملک در بچه‌ها با دم کرده گل گاوزبان برطرف می‌شود. پنجاه گرم گل گاوزبان را در یک لیتر آب سرد بریزید و

به جوشانید و پانزده دقیقه به حال خودش به‌گذارید تا دم بکشد. سپس با شیر مخلوط کنید و با عسل آن را شیرین کنید و به بچه بنوشانید.

عناب و ترنجبین را به جوشانید و در مرحله اول بیماری به‌کودک به دهید و سپس جوشانده جو، سه پستان و عناب را به مرور به‌کودک خود بدهید.

برای روز دوم بیماری: تخم کاسنی، تخم گشنیز، تخم خرفه، تخم کاهو و تخم خیار سبز به مقدار مساوی به‌کوبید و به جوشانید و با کمی ترنجبین آن را شیرین کنید و به‌کودک بدهید.

آب لیموشیرین: آب لیمو ضد درد، ضد تیفوس، ضد سرخک، ضد مخملک و آبله مرغان است. به کودک مبتلا به سرخک و مخملک آب لیمو با کمی آب و شکر بخورانید.

آویشن شیرازی: ضد سم، ضد تشنج، ضد گریپ، ضد سرماخوردگی و عفونت‌های ریوی می‌باشد. مغز خیار، مغز کاهو، آب هندوانه، آب لیموشیرین، لعاب اسفرزه و قدومه، چهار عرق و ماءالشعیر را به کودک بدهید تا مزاجش سبک و عفونت معده‌اش برطرف شود.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

در صورتی‌که بیمار طفل شیرخوار است، مادر او باید از غذاهای بودار و سرخ شده و حاد و حار پرهیز کرده و در عوض از آب، مایعات و غذاهایی که طبیعت آن‌ها خنک است و غذاهای سبک از قبیل: آش عدس، آش جو با گشنیز، فرنی، شیر، شیربرنج، سوپ، آب لیموشیرین و شیرخشت زیاد بخورد تا شیرش طبیعت خنک و سبُک پیدا کند و موافق مزاج طفل شود تا در بهبود و رفع بیماری طفلش کمک به‌سزایی داشته باشد. بر روی طفل به‌جای ملافه پارچهٔ قرمز رنگی بیندازید و اگر امکان دارد به او لباس قرمز رنگ بپوشانید و یا طفل را در مکانی که رنگ قرمز دارد نگه‌داری کنید (رنگ قرمز به‌عنوان رنگ درمانی در بهبود بیماری بسیار مؤثر خواهد بود). روزی شش‌مرتبه به بیمار آب لیموشیرین بخورانید و به او به‌طور مداوم به‌جای آب معمولی لعاب اسفرزه را بخورانید، قدومهٔ شیرازی را در چهار عرق سرد مخلوط کنید و روزی چند مرتبه به او بخورانید، روزی چند مرتبه کمی شیرخشت را حل کرده و به او بدهید.

برای درمان سریع‌تر نیز می‌توانید مقداری عناب، تخم گشنیز و گل بنفشه را به نسبت مساوی بجوشانید و آب آن را به‌مرور به او بخورانید.

* گل بنفشه، گل پنیرک، گل نیلوفر و گل زوفا از هر کدام پنج گرم را بجوشانید، بعد در آب صاف

کردهٔ آن مقداری ترنجبین شیره بکشید و به‌مرور به بیمار بخورانید.

* هنگام شروع بیماری گشنیز تازه را بکوبید و آب آن را با آب هندوانه مخلوط کنید، بعد مقداری شیرخشت در آن حل کرده و به مدت سه روز، روزی سه مرتبه صبح، ظهر و شب آن را به بیمار بخورانید.

* ششصد گرم قند کوبیده شده (خاکه‌قند) را در پانصد گرم تمشک حل کنید، بعد از صافی نرم و ریزی رد کرده و روزی چند مرتبه مقداری از آن را با مقداری آب جوشیدهٔ سرد شده مخلوط کنید و به او بخورانید.

* پنجاه گرم گل گاوزبان را در یک لیتر آب جوش دم‌کنید، بعد آب صاف کردهٔ آن را شیرین کرده و در طول روز به‌مرور به او بخورانید.

* تخم گشنیز، تخم خرفه، تخم کاهو و تخم کاسنی را به نسبت مساوی نیم‌کوب کنید، بعد شیره بکشید و آب آن را به‌مرور به او بخورانید.

مخملک چرکی: در بین اطفال یک نوع مخملک رایج است که تب خفیفی طفل را مبتلا می‌سازد و در روز دوم در زیر پوست بدن دانه‌های ریز شبیه به سنجاق یا دانه‌های خشخاش مشاهده می‌شود و به‌کلی اشتهای غذایی را سلب کرده و بیمار را ناراحت می‌سازد که در عوام این بیماری را (مادرندان) می‌گویند. در روزهای سه و چهار کاملاً از زیر پوست بیرون ریخته و ایجاد عفونت می‌کند. ولی در این حال نباید به دانه‌های عفونی شده دست زد، زیرا اگر خارش دهند و به آن‌ها دست بمالند، عفونت‌ها سر به‌هم آورده و تولید زخم می‌کنند و بیمار را مدت‌ها مبتلا و ناراحت می‌سازند.

طرز معالجه: معالجهٔ آن مانند همان مخملک می‌باشد فقط پارچهٔ قرمز رنگی بر سر و صورت بیمار بیاندازید تا هم از گردوخاک و غبار محفوظ بماند و همان‌طور که در قسمت مخملک ذکر شد، رنگ قرمز در بهبود بیماری بسیار تأثیر دارد. اگر طفل شیرخوار باشد، باید مادر طفل به‌کلی از غذاهای بودار و سرخ کردنی احتراز کرده، شیر و سوپ و آش ساده میل کند تا طبع شیرش خنک و سبک شود که طفل زودتر خوب شود. اما در روزهای آخر که جوش‌های ریز فروکش کرد و به قول معروف پس می‌زد و عقب‌نشینی می‌کرد، باید شب‌ها موقع خواب تا هفت شَب به کودک شبی دوازده دانه چِشُم (چِشُم دانه‌های ریزی است تقریباً شبیه عدس یا مانند سفیدی تخم چشم ولی سیاهرنگ) را به طفل بخورانید که در چشم طفل دانه باقی نماند و از گزند آثار باقیماندگی دانه‌ها محفوظ بماند و تا سی یا چهل روز صبحانه‌ی طفل یک استکان شیر گاو یا گوسفند باشد که البته ابتدا بجوشانید، بعد به طفل بخورانید و پس از بهبود حال بیمار، او را حمام نبرید مگر پس از دوازده تا چهارده روز.

سردرد و انواع آن

در بعضی از کتاب‌های طبی برای سردرد علت و دلایل بسیاری ذکر شده است و ما در اینجا به ذکر مهمترین آن می‌پردازیم:

۱ ـ سردرد ممکن است به دلیل عدم کار صحیح بعضی از اعضای داخلی باشد، مانند سردردی که ناشی از فشارخون یا سردردی که ناشی از ناراحتی چشم می‌باشد.

۲ ـ سردرد ممکن است به خاطر سوءهاضمه شخص باشد.

۳ ـ سردردهایی که ناشی از ضعف اعصاب می‌باشند، مانند میگرن که سردرد عصبی است.

۴ ـ سردردهایی که در اثر سرماخوردگی یا بیماری‌های دیگر باشد مانند منتژیت کودکان.

۵ ـ سردردهایی که در اثر خواب زیاد و یا بی‌خوابی عارض می‌شوند.

۶ ـ سردردهایی که بر اثر جراحات سر ایجاد می‌شوند یا ضربه‌هایی که به سر وارد می‌شود.

۷ ـ سردردهایی که ناشی از داشتن صفرا می‌باشد.

۸ ـ سردردهایی عادی ناشی از کار و فعالیت زیاد که معمولا این دسته از سردردها به وسیله حمام یا شستن پا در آب از بین می‌روند.

۹ ـ مسمومیت حاد در اثر توتون یا الکل.

۱۰ ـ در محیط آلوده کار کردن.

۱۱ ـ گرسنگی. ۱۲ ـ در معرض آفتاب به مدت طولانی بودن.

توصیه: برای اینکه زندگی آرام و روحیه‌ای شاد داشته باشید، سعی کنید اعصاب خود را تقویت کنید و غذاهای محرک نخورید. شب‌ها حتی‌الامکان زود به خوابید، سعی کنید به بیماری‌های عفونی دچار نشوید. بینی را همیشه تمیز نگه دارید و از غذاهای گیاهی بیشتر از غذاهای حیوانی استفاده کنید.

درمان

سنجد: سنجد دارای مقدار زیادی ویتامین ک و جوهر مازو می‌باشد، درد سر را تسکین می‌دهد.

کلم: برای سردردهای رماتیسمی می‌توانید از ضماد برگ‌های سفت کلم استفاده کنید.

گل خطمی، گل بنفشه و سبوس گندم را مخلوط کنید، به جوشانید و به صورت دم کرده از آن استفاده کنید.

سکنجبین: آن را با آب گرم مخلوط کنید و بنوشید.

سردردهای ناشی از فشار خون

آب لیمو: شربت آبلیمو که با کمی قند شیرین شده باشد را همراه با گلاب یا عرق بید میل کنید.

نسخه: عناب، گل نیلوفر و آلو را مخلوط کرده و به جوشانید. بعد صاف کنید و با کمی شکر شیرین کنید و بنوشید.

گشنیز: تازه آن را با چند قطره سرکهٔ مخلوط کنید و در بینی بچکانید.

غوره: گرد غوره را خمیر کنید و بر پیشانی ببندید.

به عنوان غذا: آب آبغوره، آش تمر و آش گوجه میل کنید.

پرتقال: آب پرتقال را میل کنید و از نوشیدن آب نارنج نیز دریغ نکنید.

گل خطمی: گل خطمی را با سرکه خمیر کنید و بر سر ببندید.

آلو و تمرهندی: نوشیدن آب پخته آلو و تمرهندی برای سردردهای ناشی از فشار خون مفید است.

خشخاش: کمی دانه خشخاش را به جوشانید و صاف کنید. همراه با شکر میل کنید.

اسفناج و کدو را به عنوان غذا انتخاب کنید.

سرکه و روغن گل سرخ را مخلوط کنید و روی سر بریزید. برای سردرد ناشی از فشار خون مفید و مؤثر است.

سردردهای عصبی «میگرن»

بابونه: دم کرده یک قاشق سوپ‌خوری گل خشک بابونه در صد گرم آب جوش داروی مفیدی برای میگرن است.

بنفشه: پنجاه گرم بنفشه خشک را در یک لیتر آب به جوشانید و دم کنید. روزی پنج فنجان میل کنید.

پرتقال: وقتی درد میگرن شروع شد. دم کرده برگ پرتقال یا پوست نارنج را مصرف کنید. درد میگرن تسکین خواهد یافت

تیول: دم کرده تیول آرام بخش و خواب‌آور است.

برای معالجه میگرن باید خود را عادت بدهید که دم کرده تیول بنوشید.

ریحان: پنج تا ده گرم ریحان را که دارای ساقه، برگ و گل است. در یک لیتر آب جوش دوازده دقیقه دم کرده و بعد آن را صاف و شیرین کنید. بعد از هر غذا یک فنجان از آن بنوشید.

سنبل ختایی: دم کرده سنبل ختایی دارویی مؤثر برای درمان میگرن و خستگی اعصاب شما می‌باشد.

سوسنبر: دم کرده سبک سوسنبر سردردهای شما را آرام می‌کند. علت سردردهای شما چه عصبی و چه مربوط به سوءهاضمه باشد، آن را معالجه و درمان می‌کند. اسانس سوسنبر را نیز با روغن زیتون مخلوط و بر محل درد می‌گذارند.

سنبل‌الطیب: دم کرده آن را قبل از صبحانه، نهار و شام بنوشید. این دم کرده سردردهای شدید از جمله میگرن را شفا می‌دهد.

گلابی: دم کرده برگ درخت گلابی درد میگرن را تسکین می‌دهد.

لیمو: وقتی دچار میگرن و سردرد شدید در یک فنجان قهوه غلیظ یک برش لیمو بیندازید و بنوشید. درمان خوبی برای سردرد و میگرن می‌باشد.

مرزنجوش: کسانی که مبتلا به میگرن می‌باشند یک قاشق دسرخوری از گیاه مرزنجوش را در یک لیوان آب جوش ده دقیقه دم کنند و روزی دو تا فنجان از آن میل کنند.

پیاز: از پیاز خام به صورت رنده شده ضماد تهیه کنید و بر روی پیشانی قرار دهید. سردردهای عصبی را درمان می‌کند.

گیلاس: وقتی دچار میگرن شدید، گیلاس را له کنید و بر روی پیشانی خود بگذارید.

پامچال: مقدار بیست تا بیست و پنج گرم گل‌های پامچال در یک لیتر آب به صورت دم کرده برای کسانی که مبتلا به میگرن می‌باشند تجویز می‌شود.

روغن بادام شیرین: ده تا دوازده قطره از روغن بادام شیرین را در بینی بچکانید، برای میگرن بسیار مفید است.

روغن گل سرخ: آن را بر پیشانی بمالید و سیب، به، عنبر و گلاب را ببویید.

زعفران: آن را بسایید و در گلاب خالص حل کنید و بر پیشانی بمالید. آب کاهو یا گشنیز را بر سر بریزید.

توصیه: عطر گل سوسن سفید سردردهای عصبی را تحریک می‌کند.

توجه داشته باشید که این گل را در اطاق در بسته مخصوصا اطاق خواب قرار ندهید.

آویشن: تازه و خشک آن برای سردردهای عصبی (میگرن) تجویز می‌شود. مقدار مصرف ده گرم در یک لیتر آب به صورت دم کرده می‌باشد.

سردردی که در اثر غلبه صفرا ایجاد می‌شود

دهان تلخ و رنگ بول زرد می‌شود.

گشنیز: آب گشنیز را به پیشانی به مالید و عطر گل نیلوفر را استنشاق کنید.

نارنج: شربت نارنج بنوشید.

به عنوان غذا: از آش کشک و آش جو استفاده کنید. اسفناج، عدس با جوجه خروس به همراه ترشی‌ها مانند: آب لیمو، آب انار، آب آلو و گوجه سبز میل کنید.

یک نسخه: هلیله زرد و هلیله کابلی، عناب، تمرهندی، بنفشه، سه پستان، تخم خیار را به جوشانید و صاف کنید و با ترنجبین شیرین کنید و بنوشید.

از خنکی‌ها استفاده کنید مانند: آب عناب، آب انار، آب پرتقال تا درجه حرارت بدن پایین بیاید و بول صاف و شفاف شود.

سکنجبین: آن را با شربت تمشک میل کنید.

سعی کنید از سبزیجات خام استفاده کنید و از خوردن حبوبات و پیاز بپرهیزید.

سردردی که ناشی از سرماخوردگی باشد

بادام: روغن بادام تلخ را در بینی به چکانید، همچنین روغن بنفشه را نیز می‌توانید در بینی بچکانید.

لیمو: از شربت آب لیمو برای سردردهای ناشی از سرماخوردگی استفاده کنید.

نعنا: از دم کرده نعنا برای زکام و سردردهای ناشی از سرماخوردگی استفاده می‌شود.

پیاز: می‌توانید از ضماد پیاز رنده شده بر روی پیشانی استفاده کنید. سردرد را تسکین می‌دهد.

تاجریزی: آن را در آتش بریزید، پارچه‌ای روی سر بیندازید، دود آن را استنشاق کنید و سرخود را خوب بپوشانید.

سنبل ختایی: پانزده گرم از ریشه سنبل ختایی را دم کنید و پانزده گرم برگ افسنتین به آن اضافه کنید. سردرد ناشی از گریپ و زکام را درمان می‌کند.

گل گاوزبان: دم کرده گل گاوزبان برای گریپ، زکام و سردرد ناشیَ از آن تجویز می‌شود.

ریحان: عصاره ریحان با شیر در مورد سردردهای ناشی از سرما به کار می‌رود.

نسخه اول: بنفشه، تاجریزی، گل پنیرک، گز علفی، گل کدو، گل نیلوفر و شکر تغار از هر کدام ده گرم به جوشانید و با یک پارچه تمیز صاف کنید و آب آن را میل کنید.

تاجریزی: آن را به جوشانید و سر را با آن بخور بدهید.

قهوهٔ خام: به همراه دانه خشخاش و گل بابونه به مقدار مساوی مخلوط و از بخار ناشی از جوشش این‌ها سر و کله را بخور دهید.

سرکه: آن را در گلاب به جوشانید و بخور دهید. سردرد ناشی از گریپ و زکام برطرف می‌شود.

نسخه دوم: زعفران، هلیله سیاه و روغن کنجد را به صورت خمیر در آورید و به پیشانی ببندید.

برگ مو: از دم کرده برگ بو برای رفع سردردناشی از سرما استفاده کنید.

آویشن: جسم و روح را تقویت می‌کند. از جوشانده آویشن هم به عنوان بخور و هم به عنوان نوشیدنی می‌توانید استفاده کنید.

عرق بهار نارنج: آن را برای سردردهای زکام و گریپ تجویز می‌شود.

کرفس: آن را با آب لیمو و پیاز خام به صورت سالاد مصرف کنید.

سیر: سیر برای معالجه سردرد و زکام مزمن بسیار مؤثر است.

آقطی: دم کرده گل‌های خشک آقطی به مقدار پنجاه تا صد گرم در یک لیتر آب برای معالجه سردرد و گریپ تجویز می‌شود.

ذرت: شربت ذرت برای رفع زکام و سردرد ناشی از آن مفید و مؤثر است.

نسخه سوم: مرزنجوش، بادرنجبویه، اسطوخودوس، تخم گشنیز و پوست خشخاش را به مقدار مساوی به کوبید، به جوشانید و میل کنید. همچنین برای بخور نیز تجویز می‌شود.

گل سرخ: آن را در آب به جوشانید و سر را با آن بخور دهید.

اوکالیپتوس: با جوشانده اوکالیپتوس، گل بابونه، گشنیز سر و کله رابخور دهید. در مورد سردرد ناشی از سرماخوردگی می‌توانید پیشانی را با روغن ویکس ماساژ دهید.

برگ بید: مقداری برگ تازه درخت بید را به کوبید، خمیر کنید و بر روی پیشانی قرار دهید.

گل خطمی: آن را با پوست خشخاش به جوشانید و تفاله آن را به پیشانی ببندید.

سردردی که در اثر حمام یا آفتاب زدگی به وجود می‌آید

سرکه: آن را در کف دست بریزید و به بینی به کشید و قهوه نرم را با سرکه خمیر کنید و به پیشانی ببندید.

آب لیمو: آن را در کف دست بریزید و با نفس به داخل بینی به کشید.

انار: آب انار و آب پرتقال میل کنید که بسیار مفید و مؤثر است.

توصیه: در آفتاب کمتر بایستید و از خوردن غذاهای تند و تیز که در آن شیر، پیاز و فلفل باشد

خودداری کنید.

غوره: از شربت غوره یا لیمو استفاده کنید که بسیار مفید است.

به عنوان غذا: از سوپ سیر و از کدو و اسفناج استفاده کنید.

سردرد ناشی از سوء هاضمه

ممکن است سردرد در اثر سوءهاضمه باشد. در این مورد دهان خشک می‌شود و عطش فراوان دست می‌دهد.

عناب، بنفشه و گل پنیرک را به جوشانید و با ترنجبین شیرین و صاف کنید و بعد بنوشید.

به عنوان غذا: آش تمر، آش غوره و آش گل سرخ استفاده کنید. برای رودل و سردرد مفید است.

هلیله سیاه را به کوبید و با ماست مخلوط کرده و میل کنید.

گشنیز: چلو گشنیز به عنوان غذا با ماست و شکر مفید و مؤثر است.

عرق بید و عرق کاسنی از هر کدام صد و پنجاه گرم، تخم شربتی و تخم بالنگ از هر کدام پنج گرم با هم مخلوط کنید و با شکر شیرین و میل کنید.

سردرد ممکن است در اثر ضعف و نرسیدن خون به مغز باشد.

گندم: آن را خمیر کنید و به پیشانی ببندید.

شنبلیله: برگ شنبلیله را خشک کنید و با سیاه تخمه روی نان در موقع پختن بپاشید و میل کنید.

مورد: آن را با آرد نخود را به وسیله عسل خمیر کنید و با زرده تخم مرغ به سر ببندید.

کرفس: سالاد کرفس در درمان سردرد ناشی از ضعف کم خونی مؤثر است.

جعفری: جوشانده جعفری را روزی سه فنجان قبل از غذا مصرف کنید.

روغن بادام و روغن کنجد را به سر بمالید و روغن بنفشه یا نیلوفر را در بینی بچکانید.

سردرد ناشی از سودا

گاهی سردرد در اثر سودا به وجود می‌آید. نبض کند می‌شود، سَر سنگین و درد در ناحیه پیشانی و تنگی چشم به وجود می‌آید.

عرق بیدمشک و گلاب به طور مساوی با آن قند شربت کرده و میل کنید.

توصیه: استراحت کنید و به پهلوی چپ به خوابید و به عنوان غذا: نخود، آب مرغ و خروش، تخم مرغ نیم بند و بعد از غذا از مرباجات بهار نارنج و بِه مصرف کنید.

روغن گل سرخ یا روغن یاسمن را در محل درد بمالید. همچنین روغن بادام نیز مفید و مؤثر است.

گل قند: از گل قند به مقدار دوازده مثقال میل کنید که بسیار مفید است.

مرزنجوش: آن را به جوشانید و بخور بدهید.

افتیمون[۱]**:** آن را به جوشانید و در دماغ به چکانید، شربت آن نیز بسیار مفید است.

قهوه: آن را با شکر میل کنید.

کاکائو: نوشیدن یک فنجان کاکائو سردرد ناشی از کار و خستگی را درمان می‌کند.

اگر سردرد در اثر ضربه بود

آرد جو، آرد عدس، گل ارمنی و گل سرخ به سر بمالید. اگر درد شدید بود جوشانده عناب، بنفشه، جو، نیلوفر، مغزخیار و ترنجبین تجویز می‌شود.

سردردهایی که علامت مشخصی ندارند

سنجد: دارای مقدار زیادی ویتامین ک و جوهر مازو می‌باشد. سردرد را تسکین می‌دهد.

چغندر: آب آن برای درد دندان و سر درد مفید و مؤثر است.

کلم: ضماد برگ‌های سفت کلم سردردهای رماتیسمی را معالجه می‌کند.

بادام تلخ: برای سردرد بسیار مفید و سرمه آن برای تقویت چشم به کار می‌رود.

بابونه: امراض دماغی و سردرد را تسکین می‌دهد.

نعنا: مالیدن برگ نعنا مخصوصا با آرد جو درد سر را تسکین می‌دهد.

لیمو: آب آن را در چای کمرنگ بریزید و میل کنید. همچنین شربت آب لیمو برای تسکین درد سر مفید و مؤثر است.

ریحان: بو کردن ریحان برای تسکین درد سر مفید و مؤثر است.

تخم کاسنی: برای سردرد، تنگ نفس و باز کردن کیسه صفرا مصرف می‌شود.

گشنیز: جوشانده گشنیز برای انواع سردردها توصیه و تجویز می‌شود.

ریشه سوسن: دم کرده ریشه سوسن سردرد را برطرف می‌کند.

---

۱. زیره رومی، گیاهی است سرخ رنگ، شاخه‌هایش باریک، به اشیا مجاور خود می‌چسبد و دارای برگ‌های ریز و گل‌های سرخ رنگ، بیخ آن شبیه زردک و تلخ مزه است.

سوسنبر: دم کرده برگ سبک سوسنبر سردردهای شما را آرام می‌کند.
گلابی: دم کرده برگ درخت گلابی برای سردرد تجویز می‌شود.
سیر: سیر مدر و محرک قوه باه می‌باشد. برای معالجه سردرد به کار می‌رود.
لیمو: با برش‌های نازک لیمو پیشانی را کمپرس کنید، سردرد تسکین پیدا می‌کند.
سرکه: سرکه به تنهایی یا با روغن زیتون برای سردرد بسیار مفید می‌باشد.
حنا: گذاشتن حنا بر سردرد را تسکین می‌دهد.
شربت نارنج: سردردی را که ناشی از گرمی است تسکین می‌دهد.

عرق بید و عرق کاسنی، تخم بالنگو، تخم شربتی را با کمی شکر سفید مخلوط کرده و میل کنید.

کاهو: آب کاهو را با روغن گل سرخ به پیشانی به مالید، سردرد را رفع می‌کند. از این سه روغن استفاده کنید:

روغن بادام، روغن بنفشه و روغن زیتون در بینی بچکانید. برای سردرد مفید می‌باشد.

آویشن: تازه و خشک آن به صورت جوشانده در سردردها مؤثر و مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

هر عاملی که باعث بالا رفتن فشار داخلی جمجمه شود اعم از غذا، ضربه و هیجانات روحی ممکن است باعث سردرد شود. گاهی به مشام خوردن بویی یا در اثر مشاهده‌ی اشیاء خاصی ممکن است سردرد ایجاد شود. کسی که دچار سردرد باشد در اثر شنیدن صدایی و یا کوچکترین عامل محرکی ممکن است درد سر او شدت یابد. ممکن است گاهی بیمار از دیدن روشنایی یا تاریکی یا تنهایی احساس آرامش و سکون کند. این‌گونه بیماران گاهی احساس می‌کنند که سرشان می‌خواهد منفجر شود و دوست دارند که در هنگام سردرد چشم خود را بسته نگاه دارند.

* برای درمان این‌گونه سردردها تخم گشنیز، پوست هلیلهٔ کابلی، پوست هلیه‌ی زرد، اسطوخودوس هندی و گل محمدی از هر کدام بیست گرم، ترنجبین صد گرم، همه را بسیار نرم بسایید. در پانصد گرم عسل ریخته و هر صبح، ظهر و شب یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل کنید.

* پوست هلیلهٔ کابلی، آملهٔ مقشر، سنامکی از هر کدام پانزده گرم، همه را مخلوط و بسیار نرم بسایید. بعد آن را با دویست گرم عسل و یک لیوان شیر گاو مخلوط کنید و در یخچال نگه‌دارید. هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک استکان از آن را میل کنید.

* مصطکی رومی و اسطوخودوس هندی از هر کدام ده گرم، رازیانه، آملهٔ مقشر، پوست هلیلهٔ کابلی، پوست هلیلهٔ زرد و هلیلهٔ سیاه از هر کدام بیست گرم، همه را نیم‌کوب کرده و در یک‌ونیم لیتر آب بجوشانید تا حدود یک لیتر آن بماند. سپس آب آن را صاف و با عسل شیرین کنید. هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک فنجان از آن را بنوشید.

سردرد خارش‌دار: اگر دچار سردَردی شده‌اید که مغز سر هم خارش دارد، باید گشنیز تازه را چرخ کنید. سپس آن را در ظرفی ریخته و بپزید و در موقع پختن، بخور آن را بر سر و مغز بدهید.

سوزش مغز سر: اگر در مغز سر خود احساس سوزش می‌کنید ممکن است از فشار بالا یا از پرخونی باشد. اگر فشار خون بالا است داروهای پایین آورندهٔ فشار خون مصرف کنید (به قسمت فشار خون در همین کتاب مراجعه شود) و پرخونی را با فسد یا حجامت و کم کردن خون برطرف سازید.

* تخم گشنیز، برگ سداب، مورد، بزرالبنج، سیاه‌دانه، رنگ برگ، بابونه و کوکنار از هر کدام پنج مثقال، مخلوط کرده و بسیار نرم بکوبید و به ده قسمت مساوی‌تقسیم کنید. هرشب‌هنگام‌خواب‌یک قسمت از آن‌را با آب گرم خمیر و بر ملاج ضماد کنید. صبح به‌جای شستن، آن‌ها را به‌وسیلهٔ شانه زدن از سر پاک کنید.

سردرد سرد مزاجان: دارچین، میخک، دار فلفل، اسارون، اگیرترکی، قرفه، زنجبیل و هیل قرابی از هر کدم پنج گرم. سنبل ختایی، رب اصل سوس و سنبل‌الطیب از هر کدام ده گرم. همه را نرم بکوبید بعد با دویست و پنجاه گرم عسل مخلوط کنید. هر روز صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل کنید.

سردرد از غلبهٔ بلغم: اگر عقب سر به تنهایی درد گرفت و فشار درد در پشت سر باشد از غلبهٔ رطوبت است و بلغم زیاد شده است. علامت زیاد شدن بلغم نیز سنگینی سر، جمع شدن بزاق دهان، آمدن آب از دهان، مختصری دل آشوبی، ترش بودن بوی غذاهای خورده شده و سفید بودن رنگ مدفوع می‌باشد. لذا برای رفع غلبهٔ بلغم باید نان با مغز گردو، ماهیچهٔ گوسفند با زیرهٔ سیاه، گوشت کبوتر، موز، گوشت بلدرچین، گوشت گنجشک،کره و عسل، چغندر، خربزه و خرما بیشتر میل کنید.

* برای معالجهٔ این‌گونه سردردها باید زیرهٔ سبز، زیرهٔ سیاه، زنیان و رازیانه از هر کدام پنج گرم، نبات صد گرم همه را با هم بسیار نرم بسایید. هر صبح، ظهر و شب بعد از غذا یک قاشق غذاخوری از آن را در دهان بریزید و بخورید.

* صدوپنجاه گرم سیاه‌دانهٔ کوبیده شده را با پانصد گرم عسل مخلوط کرده و هر صبح و شب هر بار یک قاشق غذاخوری میل شود.

* هر صبح، ظهر و شب قهوه را با دارچین مثل چای دم کنید و بنوشید.

* هر صبح و عصر هر بار مرزنجوش، بادرنجبویه و اسطوخودوس هندی از هر کدام پنج گرم، مخلوط کرده، و دم کنید. آب آن را صاف و با عسل یا نبات شیرین کرده، بنوشید.

ضمناً می‌توان برای تسکین آن سر را با گلاب بشویید و آب دم‌کردهٔ غلیظ مرزنجوش را روزی سه مرتبه در بینی بچکانید. یا برگ سداب را بسیار نرم بسایید، با سرکه مخلوط کرده روزی سه بار در بینی بچکانید.

سردرد از غلبهٔ بلغم و سودا: در صورتی‌که سودا و بلغم هر دو غلبه کرده و ایجاد سردرد کرده باشند، ابتدا اقدام به برطرف کردن خلط سودا و بلغم کنید و پس از آن گل بنفشه فرنگی و گل نیلوفر آبی، گل بابونهٔ شیرازی و مغز ناخنک را، هر روز صبح و عصر و از هر کدام سه گرم مخلوط کرده و بجوشانید، آب صاف کردهٔ آن را شیرین کرده و بنوشید. همچنین زیرهٔ سبز و ماش را مخلوط کرده، نرم بسایید بعد با گلاب مخلوط کنید و به محل دردناک بمالید.

* آرد جو و گل خطمی ساییده شده را با روغن گل و سرکه مخلوط کرده و به محل درد بمالید. ضمناً از خردل و چغندر هم در خوراکی‌های روزانه استفاده کنید.

سردرد از غلبهٔ سودا: در صورتی‌که سردرد به‌علت غلبهٔ سودا باشد این علامات ممکن است همگی یا چندتایی در نتیجهٔ آن خودنمایی کند. مانند سنگینی و درد پیشانی، سفت و سخت عمل کردن مزاج، تیرگی رنگ مدفوع، سفیدی ادرار، تیرگی رنگ چهره، احساس صدا در گوش یا در سر، تنگی چشم، خستگی چشم، بی‌خوابی، چرت زدن، کندی نبض، کم حرفی، از شنیدن حرف و صدا ناراحت شدن، بی‌حوصلگی، بی‌حالی، وسواس و افکار نامنظم.

در صورتی‌که سردرد از غلبهٔ سودا تشخیص داده شد، ابتدا خلط سودا را برطرف کنید. ضمناً اگر با ماهیچه گوسفند نخود آب درست کرده و یا آش شلغم، آش قمری، چغندر یا آش چغندر، شیر، خردل و آب دم‌کرده‌ی افتیمون میل کنید، مفید است.

* همچنین می‌توانید هر صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری شربت افتیمون را در یک استکان آب حل کرده و بنوشید و نیز افتیمون را بجوشانید و آب غلیظ آن را صاف کرده در بینی بچکانید بعد از آن هم شصت گرم گل‌قند بخورید.

* مرزنجوش را بجوشانید و با آن بخور دهید بعد آب آن را صاف و شیرین کرده، بنوشید سپس تفالهٔ آن را هم بر سر ببندید. هم این‌که شکر قرمز، خاکشیر، ترنجبین و گز علفی را از هر کدام به مقدار مساوی بجوشانید و با آب صاف کردهٔ آن تنقیه کنید.

* صبر زرد را در کمی شیر مادری که طفل او دختر باشد مخلوط کرده و بر پیشانی بمالید و روی آن را ببندید و از خوردن حبوبات و میوه‌های هسته‌دار از قبیل هلو و آلود و زردآلو و غیره نیز پرهیز شود.

سردرد از غلبهٔ صفرا: در صورتی‌که سردرد به‌علت غلبهٔ صفرا باشد، دارای علاماتی است از قبیل شدت حرارت بدن، خشکی لب‌ها، تلخَی‌دهان، سرعت نبض، عفونت مدفوع (قازوره)، رنگ ادرار کدر و ثقیل می‌شود. خروج ادرار همراه با سوزش است و مجرا را ناراحت می‌کند. در این‌صورت باید ابتدا خلط غالب را برطرف کرده و آش جو با عدس، آش کشک، آش آب‌غوره، آش چغندر با گشنیز، آش آب نارنج، آش تمرهندی، آب انار، آب زرشک، آب غوره، آب پرتقال، آب آلو، آب عناب، شربت نارنج، ترشی خیار، کاهو، گشنیز با عدس پخته بیشتر استفاده شود تا خون صاف شده و درجه حرارت بدن کم و رنگ ادرار صاف و شفاف شود.

همچنین می‌توانید هر بار طباشیر صدفی و صندل سفید را به نسبت مساوی بسیار نرم بسایید. گه‌گاهی مقداری از آن را در یک فنجان عرق بیدمشک مخلوط کرده و بنوشید.

* هر روز عناب، زرشک، آلوی بخارا، آلوچه براقانی، سه پستان، تمرهندی و گل بنفشه از هر کدام ده گرم را با سه گرم شاه‌تره مخلوط کرده و بجوشانید و صبح ناشتا آب صاف کردهٔ آن را با مقداری ترنجبین مخلوط کرده، میل کنید.

* مقداری آلبالو را بجوشانید و آب آن را صاف کنید، بعد مقداری شربت تمشک و مقداری سکنجبین را با آن مخلوط کرده و بخورید.

* چهار ترشی که شامل: تمر کحجرات، تمر هندی، زرشک و لیمو عمانی سیاه است، همه را به مقدار مساوی با هم دم کنید، سپس آب آن را صاف و شیرین کرده بنوشید. در صورتی‌که بخور سرکه به سر و مغز داده شود نیز مؤثر خواهد بود.

سردرد از غلبهٔ خون و صفرا: در صورتی‌که خون و صفرا هر دو غلبه کرده باشد و ایجاد سردرد کند، ابتدا خلط غالب را برطرف سازید. بعد برای درمان آن هر صبح ناشتا، عناب و زرشک را مخلوط کرده، بجوشانید بعد آب آن را صاف و شیرین کرده، بنوشید. از شربت آب‌غوره، آش آب‌غوره، آش سرکه و آش تمرهندی نیز استفاده کنید.

سردرد از غلبهٔ خون: در صورتی‌که سردرد در اثر غلبهٔ خون و حرارت باشد، علامات آن گل انداختن و قرمز شدن رنگ لب‌ها، برافروختگی چهره، ضربان نبض، یبوست مزاج و سفت و سخت بودن مدفوع و سنگینی سر خواهد بود. در این‌صورت باید ابتدا اقدام به رفع خلط غالب کنید. سپس از

آش آلوچهٔ براقانی، آش تمرهندی، آش آب‌غوره، آب عناب و آب دم‌کردهٔ شاه‌تره بیشتر استفاده کنید.

* هر روز چهار مثقال عناب، یک مثقال گل پنیرک، دو مثقال گل خطمی و همچنین گل بنفشه و شاه‌تره از هر کدام یک مثقال را با هم مخلوط کرده و بجوشانید بعد آب آن را صاف و شیرین کرده، بنوشید.

* یک لیوان آب پرتقال بنوشید و دو ساعت بعد یک فنجان آب نارنج و دو ساعت بعد دو قاشق غذاخوری آب‌لیمو را با شربت قند مخلوط کرده و میل کنید.

* تخم گشنیز را نرم بکوبید بعد با کمی سرکه خمیر کنید، بر سر بمالید.

* روزی سه مرتبه هر بار دو قطره روغن بنفشه بادام را در هر سوراخ بینی بچکانید یا آب گشنیز را با سرکه مخلوط کرده و در بینی بچکانید.

* گل خطمی کوبیده را با سرکه خمیر کرده، و بر سر ببندید.

* گرد غوره را با آب خمیر و بر سر ضمادکنید.

ضمناً عمل حجامت یا رگ‌زدن که باعث می‌شود مقدار خون کاهش یابد، در مورد سردردی که از غلبه خون و حرارت بالا باشد بسیار مفید است.

سردرد پس از خواب: در صورتی‌که پس از خوابیدن؛ یعنی هنگام بیدار شدن سردرد می‌گیرید، باید اول تشخیص داده شود که از چهار خلط اربعه کدام یک غلبه کرده است و پس از مشخص شدن به درمان و تنظیم اخلاط بپردازید. پس از تنظیم اخلاط، خاکستر چوب سوخته درخت انجیر را با سرکه خمیر کنید و بر سر گذارید و چند شب این عمل را تکرار کنید.

سردرد از خستگی: در صورتی‌که به‌واسطهٔ خستگی و در اثر فشار کار، سردرد ایجاد شود، بهترین درمان خوابیدن و استراحت کردن است. ولی اگر امکان خواب کامل و استراحت مطلق را ندارید و در حین انجام کار روزانه در اثر شدت فشار کار احساس سردرد کردید، بهتر است پس از هر ساعت کاری حدود ده تا پانزده دقیقه چشم‌های خود را بر روی هم گذاشته و با هیچ‌کس صحبت نکنید و به‌طور کامل آرام و ساکت بنشینید. بعد دو دست را از ران‌ها به‌سمت زانوی خود بکشید بعد قدری پیشانی و سر و گوش خود را مالش دهید و در حین این اعمال نفس‌های عَمیق بکشید. چون اگر ریه با تنفس عمیق از هوای تازه پر شود سردرد مرتفع خواهد شد.

* هنگام سردرد انگشت سبابهٔ خود را با آب معمولی خیس کرده و پشت گوش‌های خود را تَر کنید بعد گوش‌ها را ماساژ دهید، سردرد مرتفع خواهد شد.

ضمناً می‌توانید به اندازهٔ یک قاشق سوپ‌خوری گل بابونه شیرازی را در یک لیوان آب جوش دم کنید

بعد آب آن را صاف و شیرین کرده و بنوشید.

* یک قاشق شربت‌خوری قهوه دم کنید بعد با شکر شیرین کرده و بنوشید.

* یک فنجان کاکائوی حل شده در آب یا کاکائوی مخلوط شده با شیر را شیرین کرده و بنوشید.

سردرد از ضعف دماغی: سردردی که با مبدأ ضعف دماغی باشد، علایم آن کدورت حواس، ظهور آفت در اعمال و رفتار دماغی، اختلال در تخیل و افکار، وجود هیجان و ناآرامی، پیدایش سردرد به هنگام تحریک و تهیّج برای صاحب آن، تحریک و تهیّج مانند شنیدن صداهای بلند یا بوییدن بودارهای مختلف و غیره.

* برای درمان این‌گونه سردرد بهتر است گوشت پرندگان را با نخود، کمی زعفران و کمی دارچین بپزید و موقع برداشتن از آتش مقداری گلاب در آن بریزید و بخورید. همچنین از کمپوت میوه‌ها و شربت صندل استفاده کنید. بوییدن سیب سرخ و یا عنبر و یا گلاب هم مؤثر خواهد بود. مالیدن مخلوط روغن گل و گلاب و سرکه بر سر نیز مفید است.

* تخم خشخاش و شاه‌دانه از هر کدام ده گرم، گل محمدی بیست گرم،مغز بادام خام صد گرم، نبات پانصد گرم، همه را بسیار نرم بسایید و بعد از هر غذای روزانه، یک قاشق غذاخوری از آن را در دهان بریزید و بخورید.

* گل محمدی، گل بنفشه فرنگی، گل گاوزبان و تخم گشنیز از هر کدام ده گرم، مغز فندق خام چهل گرم، مغز بادام، مغز گردو و مغز پسته از هر کدام صد گرم، همه را مخلوط کرده، با پانصد گرم شکر بسایید و هر صبح، ظهر و شب بعد از هر غذا یک قاشق غذاخوری از آن را در دهان بریزید و بخورید.

سردرد که از ضعف بدن باشد: اگر سردرد از ضعف بدن و بی‌قوه‌گی باشد می‌توانید در موقع پختن نان، شنبلیلهٔ خشک و سیاه‌دانه را فراوان روی نان بپاشید و بخورید.

* سیترات دوفر (جوهر آهن) و برادهٔ آهن نرم و قهوه را ساییده و به اندازهٔ هر سه دارو، حنا مخلوط کنید و شب موقع خواب مقداری از آن را با گلاب خمیر کرده و بر سر بمالید و صبح بشویید.

* رنگ برگ، رناس نرم و گل محمدی ساییده شده را مخلوط کنید و شب هنگام خواب با گلاب خمیر کرده و بر سر بمالید و صبح بشویید. پس از خشک کردن سر، پوست سر را با روغن زیتون مالش دهید.

* مورد نرم، آرد نخود و زردهٔ تخم‌مرغ و کمی عسل را مخلوط کرده، و شب هنگام خواب بر پوست سر بمالید، سر را پیچیده و صبح در حمام بشویید.

* مقداری نشاستهٔ گندم را با آب خمیر کرده و شب بر پیشانی بسته و بخوابید.

* مقداری گندم را بو دهید و تا گرم است با کمی نمک مخلوط و در کیسه‌ای ریخته و روی قسمت وسط سر قرار دهید و پس از سرد شدن بردارید و این کار را چند بار تکرار کنید.

* تخم‌شربتی، تخم بالنگو و فرنجمشک را با دو لیوان گلاب و دو لیوان عرق بیدمشک مخلوط کرده، و آن را چهار مرتبه در روز میل کنید و بر سر هم، حنا ببندید.

سردرد بعد از حمام: اگر پس از خروج از حمام دچار سردرد می‌شوید، باید هر روز پنج گرم تخم‌شربتی را با نصف لیوان گلاب و نصف لیوان عرق گل گاوزبان مخلوط کنید و با عسل شیرین ساخته، میل کنید و روزی چند بار مشک یا عنبر را بو کنید و در حمام‌ها هم با آب جوشاندهٔ بابونهٔ شیرازی سر را بشویید.

سردرد از گرمازدگی: در صورتی‌که در هوای گرم و در مکان‌های بسیار گرم دچار سردرد شدید (سردرد ناشی از گرما) به عنوان درمان، چهار مثقال گل بنفشه فرنگی کوبیده شده و مقداری خاکشیر را در ظرفی ریخته و یک تکه یخ را خوب روی آن‌ها مالش دهید. بعد هفتاد و پنج گرم شکر سرخ را جداگانه در آب گرم حل کرده سپس هر دو را مخلوط کرده و بخورید.

* برگ تازهٔ درخت بید را نرم بکوبید بعد با آب سرد خمیر کنید و بر سر ضماد گذارید و پاها را نیز در آب سرد قرار دهید. همچنین تخم شربتی و خاکشیر را با شربت سکنجبین و یخ مخلوط کنید و بخورید.

سردرد از آفتاب‌زدگی: در صورتی‌که سردرد ناشی از آفتاب‌زدگی باشد، برای تسکین آن می‌توانید گل خطمی را نرم بکوبید بعد با لعاب اسفرزه مخلوط کرده و بر سر بمالید.

* صندل کوبیده را با کافور و گلاب مخلوط کرده و بر سر بمالید.

* روغن گل و آب خیار و سرکه را مخلوط کرده و بر سر بمالید.

* دستمالی را در سرکه گرم بگذارید و روی پیشانی نگهدارید.

سردرد از سرماخوردگی: راه رفتن در برف و ماندن در هوای سرد و خوردن نوشیدنی‌های سرد شده و خوراکی‌های یخی و خوردن یخ یا برف و غیره گاهی باعث سردردهای بسیار شدیدی می‌شود. در این‌صورت باید کمی فرفیون را با روغن یاسمن یا روغن سداب یا روغن مرزنجوش مخلوط کرده و به‌صورت نیم‌گرم بر سر بمالید.

* گل خطمی و پوست خشخاش را در آب ریخته و آنقدر بجوشانید تا آبش تمام شود بعد آن‌ها را بر پیشانی گذاشته و روی آن را ببندید.

* در هر سوراخ بینی مقدار بسیار کمی انفیه استنشاق کنید تا ایجاد عطسه کند. پس از اتمام عطسه‌ها روغن بنفشه بادام در بینی بچکانید و استراحت کنید.

* برگ سداب را بسیار نرم بسایید و با سرکه مخلوط کرده و در بینی بچکانید.

* چند قطره بخور اکالیپتوس را در آب در حال جوشیدن بچکانید و خوب بخور دهید. سپس با شال یا کلاه کرکی یا پشمی سر و مخصوصاً پیشانی را بپوشانید.

* کاه گندم و کاه جو را مخلوط کرده، بجوشانید و در زیر پارچه‌ای ضخیم رفته، خوب بخور دهید. بعد سر و مخصوصاً پیشانی را با شال یا کلاه کرکی یا پشمی بپوشانید تا کاملاً عرق کند.

* قهوهٔ خام و پوست خشخاش و گل بابونه را مخلوط کرده، بجوشانید و سر و مغز را خوب بخور دهید.

* پرکلردوفر یک قطره و سالیسیلات دوسود ده گرم هر دو را جوشانده و بخور دهید بعد آبش را هم بنوشید.

* یک تکه آهن تخته مانند را در کورهٔ آهنگران گذاشته تا گداخته شود. بعد یک پارچهٔ ضخیم بر سر کشیده و آهن سرخ شده را یک‌باره در ظرف آب ولرم فرو برید تا بخار ایجاد کند و آن بخار را استنشاق کنید.

* تخم گشنیز، گل بابونهٔ شیرازی، برگ تیول و برگ اکالیپتوس همه را به اندازهٔ مساوی مخلوط کرده، بجوشانید و بخور دهید و روزی سه بار تکرار کنید.

* تخم گشنیز، قهوهٔ خام، پوست خشخاش، کاه جو، کاه گندم، برگ اکالیپتوس و گل بابونهٔ شیرازی از هر کدام پنج گرم سیاه‌دانه، اسطوخودوس هندی و مرزنجوش از هر کدام دو گرم، همه را با هم مخلوط کرده، بجوشانید و روزی سه بار با جوشاندهٔ آن بخور دهید.

سردرد جلوی سر: درد جلوی سر سه عامل می‌تواند داشته باشد. در اثر تنبلی کبد و کلیه، در اثر سرماخوردگی و در اثر رطوبات و غلبهٔ بلغم و سرد شدن معده می‌باشد.

بدین‌جهت باید ابتدا قدری نمک طعام را با آب خمیر کرده و در گودی کف دو دست و دو پا بگذارید. اگر مختصری آثار بهبودی حاصل شد مقداری سیاه‌دانهٔ کوبیده را با عسل مخلوط کرده و بخورید، و به‌عنوان ناهار همان روز آش گل‌سرخ میل کنید.

اگر با گذاشتن نمک سردرد شدت یافت، آنگاه آن‌ها را از دست و پاها پاک کرده و بشویید. بعد قدری آب‌غوره به پیشانی بمالید و حدود دو لیوان آب انار بنوشید. سپس پنجاه گرم عناب نیم‌کوب شده را بجوشانید، بعد در پارچه‌ای تمیز ریخته و با فشار آب آن را صاف کرده و میل کنید. مقدار کمی

هم گرد غوره را با آب خمیر کنید و بر پیشانی ببندید فوراً درد تخفیف می‌یابد.

در صورت تخفیف سردرد باید چند روز، روزی سه بار، هر مرتبه مقدار کمی گشنیز تازه را بکوبید و یا چرخ کنید بعد آب آن را با کمی سرکه مخلوط کرده، صبح، ظهر و شب هر بار دو قطره در بینی بچکانید و کمی استراحت کنید.

* هر روز تخم گشنیز و تاجریزی از هر کدام ده گرم را بجوشانید. بعد آب آن را صاف کرده با شکر شیرین ساخته و بنوشید، این عمل را هر صبح و شب تکرار کنید.

* تخم خبازی و تاجریزی را مخلوط کرده و در آتش بریزید تا بسوزد و دود آن را استنشاق کنید. بعد سر را با شال یا کلاه یا وسیله‌ای گرم کنندهٔ دیگر بپیچید.

سردرد شقیقه: اگر طرفین شقیقه درد می‌گیرد، یا به قولی تیر می‌کشید، باید پوست نارنج را بسایید و با کمی سرکه خمیر کرده بر پیشانی و شقیقه ضماد گذارید.

* آب پیاز قرمز را بگیرید و در دو سوراخ بینی بچکانید.

* بابونهٔ شیرازی، مغز ناخنک، گل بنفشهٔ فرنگی و شوید خشک را مخلوط و بسیار نرم بسایید، بعد با آب یا کمی سرکه خمیر کرده، بر پیشانی و شقیقه ضماد گذارید.

* چوب چینی را با گل بنفشه بکوبید بعد با کمی سرکه خمیر کرده و بر پیشانی و شقیقه ضماد گذارید.

* زعفران را نرم بسایید، با کمی گلاب مخلوط کرده و گه‌گاهی بر موضع درد بمالید.

* گل بوبانه، پونه و نعناع را مخلوط و با هم بپزید. آب آن را صاف و تفاله‌هایش را بر سر ضماد کنید، پس از دو تا سه ساعت به حمام رفته و با آب صاف کردهٔ آن نیز سر را بشویید. مدتی صبر کنید، سپس دوش بگیرید.

* مغز فندق تلخ را بسیار نرم بسایید، بعد با کمی آب مخلوط کرده و در حمام آنقدر روی شقیقه و سر بمالید تا کف کند.

* آب شوید پخته را با نمک مخلوط کرده و در حمام بر سر بمالید و مدتی صبر کنید بعد دوش بگیرید.

* اکلیل الملک را در آب خیسانده بعد آن را بجوشانید و آب آن را در حمام بر سر بمالید و مدتی صبر کنید و بعد دوش بگیرید.

* پنجاه گرم آملهٔ مقشر را به‌مدت هفت روز ابتدا در شیر و بعد در گلاب بخیسانید و سپس نرم بکوبید. گل گاوزبان و تخم خرفه از هر کدام پنجاه گرم صندل سرخ، صندل سفید، بادیان و

سنبل‌الطیب از هر کدام بیست گرم، تخم گشنیز، بهمن سرخ، بهمن سفید، دارچین، طباشیر هندی، خلال نارنج، ابریشم مقرض و کهربا از هر کدام ده گرم، مروارید سفته و بسد یا ریشهٔ مرجان از هر کدام پنج گرم، همه را بسیار نرم بسایید بعد با آمله‌های کوبیده شده و دویست گرم شربت سیب یا شربت به و یا مخلوط هر دو شربت و یک کیلو عسل مخلوط و صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق غذاخوری از آن را میل کنید.

* زعفران ۲/۵ گرم، مرمکی دو گرم، قسط شیرین و زرآوند از هر کدام پنج گرم، ریوند چینی، دارچین و اذخرمکی از هر کدام ده گرم، انیسون بیست گرم، تخم کرفس سی گرم، همه را مخلوط و نرم بسایید بعد با دویست و پنجاه گرم عسل مخلوط کرده و صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را قبل از غذا میل کنید.

سوءهاضمه

گاز معده و روده

معده شما مسئول بسیاری از اختلالات گوناگون است و سرچشمه بسیاری از ناراحتی‌های معده و سوءهاضمه می‌باشد که اغلب عصبی است. کسانی که مبتلا به سوءهضم هستند، ابتدا باید علل عصبی آن را مداوا کنند و برطرف سازند. توجه داشته باشید که ویتامین ب سلامت دستگاه هاضمه است و معده و روده‌ها را حفظ و نگهداری می‌کند.

همچنین شما احتیاج به اسید کلریدریک دارید تا با آن آنزیم‌های مخلوط و پروتیین‌ها به خوبی جذب شود. کسانی که نوشابه‌های قلیای می‌نوشند یا بی‌کربنات دوسود (جوش شیرین) را با غذای خود مصرف می‌کنند، برای دستگاه هاضمه خود اختلال به وجود می‌آورند.

گازهایی که در معده و روده جمع می‌شود و گاهی خیلی دردناک هستند در موارد بسیار بر اثر بلعیدن هوا ایجاد می‌شود. جویدن آدامس یکی از کارهایی است که هوا را مستقیما به معده می‌برد. در موقع نوشیدن مایعات نیز مقداری زیاد هوا مستقیما به معده می‌رود.

توجه داشته باشید که سوءهضم در اثر فشارهای عصبی، اختلالات وخیم عضوی پیدا می‌شود.

سپس غذا را شتابزده نخورید و سعی کنید که خوب جویده شود. نوشیدنی‌ها را آهسته و آرام میل کنید. اگر می‌خواهید روده و معده شما خوب کار کند، از محصولات شیر استفاده کنید.

کسی که روده‌هایش مرتب و طبیعی کار نمی‌کند، عمر کوتاه خواهد داشت. درباره یبوست از

احساس فشاری که در خود می‌کنید، اطاعت کرده زیرا این بهترین راه جلوگیری از یبوست است.

در هر صورت عادت خوب و منظم در تخلیه روده‌ها جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها خواهد بود.

ویتامین‌های ب برای نگهداری انرژی مجاری روده‌ها لازم هستند برای این که عضلات روده‌های شما قوت و قدرت خود را حفظ کنند پروتئین لازم است، زیرا این عضلات روده‌های شما هستند که تخلیه فضولات را آسان می‌کنند.

از ملین‌های طبیعی چون: مخمر آبجو، عسل، ملاس سیاه درباره یبوست استفاده کنید که سرشار از ویتامین‌های ب هستند. ملاس سیاه بهترین لینت دهنده است.

میوه‌های ترش و قهوه، نوشابه‌های گازدار و دخانیات را از لیست مصرف روزانه خود حذف کنید.

اگر معده شما تنبل و ترشح آن ضعیف است، می‌توانید از گیاهان اشتهاآور چون: ترب سیاه، ترخون، مریم گلی، ریحان و رازک استفاده کنید.

از جوشانده این گیاهان برای اختلالات معده استفاده کنید:

برگ ریحان، گل بابونه، برگ سوسنبر را در یک لیتر آب پنج دقیقه به جوشانید و ده دقیقه آن را دم کنید و هر روز چهار فنجان از آن بنوشید.

برای از بین بردن باد، گاز روده و معده از گیاهان بادشکن استفاده کنید.

چهار تخم، انیسون، رازیانه، زیره سیاه و گشنیز را به جوشانید و به صورت دم کرده مصرف کنید.

هنگامی که دچار دل درد شدید، دم کرده غلیظ بابونه با ریشه گل خطمی تهیه کنید و بنوشید.

هویج: یک قاشق قهوه‌خوری تخم هویج در یک فنجان آب جوش دم کنید و مصرف کنید. بادشکن، مدر و اشتهاآور است.

ترخون: اشتهاآور است و مقدار بیست و پنج تا سی گرم دم کرده آن برای دل دردها و اختلالات هاضمه استفاده می‌شود.

رازیانه: دم کرده تخم رازیانه گاز معده و روده را برطرف می‌کند.

آب لیمو: گازهای معده را از بین می‌برد.

اکلیل کوهی: پانزده تا سی گرم اکلیل کوهی را در یک لیتر آب دم کَنید و بعد از هر غذا یک فنجان میل کنید. برای گاز معده و روده مفید است.

بادیان: تخم و دانه بادیان برای نفخ و گاز معده بسیار مفید است. مقدار مصرف آن یک قاشق در یک فنجان آب جوش می‌باشد.

بابونه: روغن بابونه به مقدار دو تا پنج قطره دردهای معده را آرام می‌کند.

هل: باد شکن است و به صورت چای مصرف می‌شود.

مرزنجوش: مقوی و بادشکن است، برای مبتلایان به سوءهضم مفید می‌باشد. مقدار مصرف آن یک قاشق دسرخوری در یک لیوان آب جوش است که ده دقیقه دم شود.

نعنا: برای دل به هم خوردگی و اختلالات هاضمه بسیار مفید است و در اخراج گاز روده و معده کمک بسیار می‌کند.

ریواس: کمپوت ریواس برای درد معده و بیماری‌های کبد تجویز شده است.

شکوفه سیب: به مقدار سی گرم در یک لیتر آبَ در مواقع دل درد بسیار مفید است.

پیرو[1]**:** میوه پیرو برای دفع گاز معده و روده‌ها تجویز می‌شود. یک قاشق قهوه‌خوری آن را در یک لیوان آب جوش دم کرده و میل کنید.

شکوفهٔ آلوچه: برای معالجه قولنج معده سی گرم شکوفه آلوچه را در یک لیتر آب جوش دم و مصرف کنید.

بومادران: سر شاخه‌های گلدار بومادران را به مقدار سی گرم در یک لیتر آب جوش دم و مصرف کنید.

گل زوفا: برای ضعیف معده و درد آن پانزده تا بیست گرم گل زوفا را در یک لیتر آب جوش دم کرده و مصرف کنید.

سنبل ختایی: تقویت کننده و محرک بوده و برای نفخ شکم توصیه شده است. مقدار مصرف آن بیست گرم در یک لیتر آب به صورت دم کرده است.

گل‌های شاه پسند: سی تا چهل گرم آن را در یک لیتر آب جوش دم کنید و در مواقع درد معده مصرف کنید.

ترب: خوردن آب و نیز تخم آن بعد از غذا باعث هضم آسان آن می‌شود و ضمنا بادشکن نیز می‌باشد. گاز معده و روده را دفع می‌کند.

فرنجشمک: پانزده گرم از گل‌های فرنجمشک را به جوشانید و دم کنید. برای دفع گاز معده از آن استفاده کنید.

گل سرخ: دم کرده گلبرگ‌های گل سرخ برای ضعف معده به کار می‌رود.

زنجبیل: طعم سوزنده و تلخی دارد، از خواص آن این است که مقوی معده می‌باشد. نفخ و دل درد را

۱- نام چند گونه سرو کوهی که در جنگل‌های شمالی ایران می‌رویند. در گرگان «پیرو» و درفک و شیرکوه «اَربس»، «اربز» و در دیلمان «ابرسک» و در نور و کجور «ریس» و در رودسر «ارس» خوانده می‌شود؛ سرو جبلی، عرعر، شیزی هم گفته می‌شود.

از بین می‌برد.

شاه تره: ضد نفخ و گاز روده و معده است.

کنجد: شیره کوبیده کنجد برای رفع سوزش معده و کم کردن ترشی آن استفاده می‌شود.

روغن زیتون: نرم کننده است و برای دفع باد، گاز معده و روده و تقویت آن‌ها بسیار مفید است.

ترخون: مقوی معده است.

برگ بو: دم کرده برگ بو برای جلوگیری از تخمیر معده و برای تقویت آن بسیار مناسب است.

نسترن: عرق نسترن درد معده را آرام می‌کند.

گلاب: نوشیدن گلاب با شکر مقوی معده است.

سنبل‌الطیب: نوشیدن دم کرده سنبل‌الطیب تشنجات معده را برطرف می‌کند.

حب بلسان: تقویت کننده معده است و به صورت جوشانده از برگ آن استفاده می‌شود.

بومادران: برای ورم معده از آن به صورت دم کرده استفاده می‌کنند.

برنجاسف: تقویت کننده معده و روده است. پانزده گرم ریشه آن را در یک لیتر آب جوش دم و مصرف کنید.

افسنتین: برای سنگینی معده و سوءهضم بسیار مفید است.

توت: میوه توت مقوی معده می‌باشد. خواص بسیار مفیدی بر روی روده‌ها دارد.

هلو: به هر معده‌ای سازگار است. هلو معده را تقویت کرده و آن را ضدعفونی می‌کند.

پوارو یا تره فرنگی: معده‌ای که به هم خورده باشد و هیچ غذایی را قبول نکند، سوپ پوارو را به راحتی هضم می‌کند.

سیر: آن را به جوید و با بزاق دهان مخلوط کنید، عمل هضم را آسان می‌کند.

تخم کرفس: دم کرده تخم کرفس به مقدار یک قاشق قهوه‌خوری در یک فنجان آب‌جوش تقویت کننده معده است.

کاهو: جوشانده تخم کاهو برای رفع یبوست و تقویت جهاز هاضمه مفید است.

عدس: سوپ عدس برای اشخاصی که مبتلا به سوءهاضمه هستند بسیار مفید است.

انجیر: دانه‌های ریز انجیر بر روده‌ها و معده خاصیت تقویت کنندگی دارد و به شکل کمپوت برای تقویت هاضمه بسیار مفید است.

کاسنی: برگ‌های کاسنی وحشی سرشار از ویتامین ث می‌باشد و تقویت کننده است.

رازک: دم کرده گل رازک تقویت کننده و مقوی معده است، ترشی معده را کم می‌کند.

ریشه دندان شیر: جوشانده ریشه دندان شیر برای ضعف معده بسیار مفید است.

سوسنبر: جوشانده بیست و پنج گرم سوسنبر در یک لیتر آب نفخ معده را رفع و آن را تقویت می‌کند.

اسفناج: مواد صمغی زیاد دارد و برای نرم کردن غشا معده و روده‌ها بسیار مفید است.

روغن فندق: مقوی معده و روده‌ها می‌باشد.

علف هفت بند: سی گرم از ریشه علف هفت بند را دریک لیتر آب به جوشانید و آب آن را دور بریزید و دوباره علف هفت بند را ریز ریز کرده و به جوشانید با مخلوط کردن شیرین بیان از آن نوشابه‌ای تهیه می‌کنید که برای سوءهاضمه و رفع ترشی معده بسیار مفید است.

کدو: برای معده‌های علیل بسیار مفید است و به راحتی قابل هضم است.

هویج: پنجاه گرم هویج وحشی را در یک لیتر آب جوش به جوشانید و دم کنید. سپس همراه با عسل میل کنید. تقویت کننده معده است و گاز معده و روده را برطرف می‌کند.

چند نسخه برای نفخ معده و سوءهاضمه

زنیان، بادیان، زیره سبز و زیره سیاه از هر کدام یک مثقال نرم به سایید و با نبات میل کنید.

گل بابونه شیرازی و تخم شوید از هر کدام پنج گرم به جوشانید و با نبات میل کنید.

هلیله سیاه: آن را شبی یک دانه میل کنید.

خربزه: آن را به تراشید و با شکر مخلوط کرده و میل کنید.

بادرنجبویه، بابونه، آبشنگ، سنا و مریم نخودی را به جوشانید و صاف کنید. روز سه بار از آن میل کنید.

رازیانه، سیاه تخمه، گل پر، گل پوره و مریم نخودی از هر کدام یک مثقال به جوشانید و صاف کرده با عسل میل کنید.

عسل را با زعفران و آرد به صورت حلوا میل کنید.

روغن کرچک، زیتون و بادام شیرین را هر شب موقع خواب یک قاشق غذاخوری میل کنید.

معالجه سوءهاضمه با انگور: درباره انگور مطالب فراوانی با به حال به چاپ رسیده است. در اکثر بیماری‌هایی که مربوط به جهاز هاضمه بوده است انگور توانسته نقش مهمی را بازی کند. درباره یبوست‌های مزمن، سوءهاضمه پزشکان به بیماران رژیم آب انگور را توصیه کرده‌اند و نتایج خوبی از این درمان به دست آورده‌اند.

آویشن: تمام دستگاه بدن را تقویت کرده، مجاری تنفس و هاضمه را ضدعفونی می‌کند.

دم‌الاخوین: در طبیعت سرد و خشک است. مقوی کبد و در تقویت فم‌المعده بسیار مفید است.

حسن لبه: نام صمغی است که آشامیدن آن به مقدار بیست گرم برای تقویت معده و جهاز هاضمه بسیار مفید است.

میخک: برای تقویت معده، هاضمه و امعا به کار می‌رود. مقدار نُه نخود آن را با شیرتازه مصرف کنید.

شربت به لیمو: برای تقویت جهاز هاضمه بسیار مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* برای درمان سوءهاضمه، پوست سنگدان مرغ را خشک کرده و بسایید و بخورید.
* یک قاشق غذاخوری نعناع ساییده شده را در یک لیوان آب‌جوش ده دقیقه دم کنید و آب آن را هر شب یک فنجان موقع خواب میل کنید.
* روغن کرچک، روغن زیتون، روغن بادام شیرین و پارافین خوراکی را مساوی مخلوط و هر شب موقع خواب یک قاشق غذاخوری از آن را بخورید.
* پانزده گرم برگ و ساقه‌های گلدار مریم گلی را در یک لیتر آب‌جوش ده دقیقه دم کنید. سپس صاف و با عسل یا نبات شیرین سازید. هر روز صبح ناشتا یک فنجان بنوشید.
* یک قاشق قهوه‌خوری کوچک جوش‌شیرین را در یک لیوان آب حل کنید. لیوانی دیگر از آب لیموی تازه پُر کنید سپس جرعه‌ای از لیوان آب و جرعه‌ای از آب لیمو بخورید و همین‌طور تکرار کنید تا محتوی هر دو لیوان با هم تمام شود.
* چهار روز آش آب‌غوره بخورید و بعد از هر غذا دو مثقال گل قند میل کنید. روز پنجم نان با دوغ و گل سرخ میل کنید.
* چهل روز به جای صبحانه انگور زرد و رسیده بخورید و تا ظهر هیچ چیز دیگری نخورید.
* تا هفت روز هر روز یک کیلو زردک را بپزید و بخورید.
* صبح ناشتا سوپ سیر بخورید.
* مقداری خاک رُس را گِل کنید و روی پارچهٔ تمیزی پهن کنید و شب روی شکم ببندید و صبح آن را باز کنید. خاک رُس را که در پارچه می‌پیچید حدود شانزده سانتیمتر طول و هشت سانتیمتر عرض و ۱/۵ سانتیمتر ضخامت داشته باشد.
* به‌مدت بیست روز صبح‌ها به‌جای صبحانه، گیلاس و یا آلبالو بخورید و تا ظهر چیز دیگری

نخورید.

* خوچ را با آب و عسل بجوشانید و بخورید.

* آرد برنج، مغز بادام، مغز تخمه کدو، مغز پسته و مغز فندق را با هم بکوبید بعد با شیر و شیرهٔ انگور خمیر کنید و نان بپزید و بخورید.

* بیست و پنج گرم برگ‌های توت وحشی را در یک لیتر آب بجوشانید و از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* برگ انگور فرنگی سیاه ده گرم، دارچین و میخک از هر کدام یک گرم را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و در طول روز به مرور بنوشید.

* انجیر را با مقدار کمی قند یا شکر بپزید و شربت یا مربا درست کنید و بخورید.

* شاه بلوط پوست کنده را روی آتش ملایم در آب بپزید و یک شاخه کرفس هم در آن بیندازید که معطر شود، پس از جوشیدن و پخته شدن، آن‌ها را له کنید و به‌صورت پوره درآورید و بعد روی آتش تند گذارده و دایم هم بزنید بعد پورهٔ سبزی یا شیر و کمی کره و نمک اضافه کنید و باز به‌هَم بزنید سپس از آتش بردارید و بخورید.

* ده گرم آویشن را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و بنوشید.

* فقط یک بار دوازده مثقال روغن کرچک را بدون نمک یک‌جا بخورید.

* ده تا بیست گرم گل یا برگ تازه یا پانزده تا سی گرم گل یا برگ خشک همیشه بهار را در یک لیتر آب‌جوش پانزده دقیقه دم و صاف کنید. آب آن را با عسل شیرین و روزی سه فنجان بنوشید.

ضمناً باید پرهیز کنید از خوردن غذاهای چرب و سرخ کرده، گوشت خرچنگ، گوشت گاو، گوشت اردک، گوشت خوک، کنسروها، نان جوش‌دار، نان قندی، نان با شیر، شیرینی‌های قنادی، ترشی‌جات، ادویه‌جات، عدس با پوست، چای زیاد، قند، شکر، قهوه، دوغ، خیار، تربچه.

حتماً از خوردنی‌های مفید که سوءهاضمه را برطرف می‌کند بیشتر استفاده کنید، مانند پالودهٔ سیب سرخ با عسل، انگور، آب لیمو، پرتقال، انجیر، توت، آب هویج، مربای انجیر، کمپوت انجیر، خرما، گلابی اگر خوب جویده شود، سیر، اسفناج، تره فرنگی، سوپ سیر صبح ناشتا، آب دم‌کردهٔ ترخون، اسانس ترخون، سیب زمینی ترشی (قلقاسی)، دم‌کردهٔ برگ سوسنبر، دارچین، روغن زیتون. در ضمن خنده و شادی هم مفید است.

سوءهاضمه کهنه: برای درمان آن هر روز بیست گرم شکر قرمز، ده گرم گز علفی، ده گرم گز خونساری و ده گرم خاکشیر را در یک لیوان آب سیرابی حل کنید و کمی بجوشانید و بخورید و تا چهل

روز ادامه دهید.

ضمناً از خوردنی‌های مفیدی که سوءهاضمهٔ کهنه را از بین می‌برد بیشتر استفاده کنید مانند: به، موز، خرمالو، انگور، هویج، کلم برگ، کلم قُمری، روغن زیتون.

سوءهاضمه‌ی اطفال: برای رفع آن دو سه نخود شیرخشت را در آب جوشاندهٔ ولرم حل کنید و آن را صاف و به او بدهید.

سوءهاضمه از پرخوری: در این مورد اگر رژیم انگور بگیرید بسیار مفید خواهد بود.

سوءهاضمه که از ضعف مزاج باشد: برای برطرف کردن سوءهاضمه که از ضعف مزاج، کم بنیه‌گی و کمبود ویتامین در بدن باشد از خوراکی‌هایی مانند توت‌فرنگی، خربزه، موز، نارنگی، پرتقال، انگور، ریحان، توت، نعناع، جعفری، شوید، مرزه، برگ ترب، کلم قرمز، آب سیرابی، حلوا با عسل و زعفران بیشتر باید استفاده کنید.

همچنین می‌توانید آملهٔ پرورده را در شربت قند بجوشانید و مانند مربا که شد روزی چند عدد بخورید. یا روزی یک عدد کمپوت توت‌فرنگی بخورید.

سرطان

بیماری ناشناخته‌ای است که همه روزه قربانی‌های زیادی می‌گیرد. آمار نشان می‌دهد که در هر سال بیش از دو میلیون قربانی سرطان می‌شوند که نزدیک به ده درصد مرگ‌ومیرها است که این مقدار نیز رو به افزایش است. علم پزشکی با همه پیشرفت، تکامل و تجربیات خود تاکنون نتوانسته حتی برای یک نوع آن درمانی قطعی بیابد.

علل پیدایش سرطان گوناگون است و می‌تواند منشا آن هورمونی، انگلی، ویروسی، فیزیکی یا شیمیایی باشد. برای مثال هورمون‌های خاص پرهیپوفیزر و فولیکولین از عوامل هورمونی می‌باشند که سرطان‌زا هستند. عوامل انگلی این بیماری بسیار کم مشاهده می‌شود و در رابطه با هلمنتیازهای خاصی می‌باشد. انواع معینی از عوامل ویروسی که سرطان‌زا می‌َباشند تاکنون در انسان مشاهده گردیده است.

از عوامل فیزیکی می‌توان به اشعه ماوراء بنفش و اشعه‌های یونیزان اشاره کرد که دارای خواص سرطان‌زایی می‌باشد. برای نمونه اثرات بمب اتمی یا سرطان ریه کارگرانی که در معادن اورانیوم کار می‌کنند شاهد این مدعا است. عوامل شیمیایی سرطان‌زا می‌باشند. برای مثال می‌توان از سرطان

ناشی از سیگار، پیپ و امثال آن، قطران، ارسنیک، ترکیبات نفتی، پودر نیکل، روغن‌های معدنی و املاح کروم را نام برد.

دخالت نسبی عامل وراثت را نیز می‌توان در سرطان ندیده گرفت، به ویژه درباره سرطان‌های رحم، پستان، معده، مقعد و قولون صدق می‌کند.

آمار نشان می‌دهد که شایع‌ترین سرطان‌ها در نزد مردها سرطان ریه و معده، در زنان پستان و رحم است.

به طور کلی سرطان تومور بدخیمی است که کم‌وبیش سریع رشد می‌کند و با انشعابات زیاد وارد عمق می‌شود و درواز محل اولیه خود مجدد تشکیل شده و دوباره به رشد می‌پردازد. آنچنان که اگر با جراحی بسیار دقیق همراه نباشد و عضو سرطانی با کلیه انشعابات قطع و جدا نشود، مجدد بیماری انسان را گرفتار می‌سازد.

نکته مهم آنکه چنانچه تومور موضعی است، امکان درمان آن به وسیله جراحی است. ولی اگر عمومیت یافته باشد، دیگر قابل درمان نیست.

قدرت بدنی شخص، وضع مزاجی، سن و روحیه کلی شخص در پیشرفت بیماری کمال اهمیت را دارد، همچنین تشخیص زود و به موقع بیماری احتمال درمان آن را زیاد می‌کند. ولی متأسفانه پیشرفت سرطان مخفی بوده و زمانی آشکار می‌شود که تبدیل به تومور بدخیمی گریده است.

سرطان در هر نقطه از بدن می‌تواند بروز کند که مهمترین آن‌ها سرطان‌های دستگاه هاضمه است که خود به تنهایی با توجه به آمار بیش از ۵۰٪ سرطان‌ها را تشکیل می‌دهد و از نظر شیوع سرطان معده مقام اول را داراست که اکثرا مردان را در سنین چهل تا هفتاد سالگی گرفتار می‌کند.

خوردن مواد غذایی بیش از اندازه خصوصا گوشت، ادویه و غذاهای چرب نقش مهمی در ایجاد سرطان معده دارند.

توصیه: هر چند یک بار برای معاینه دقیق و کلی به پزشک مراجعه کنید.از مصرف موارد ذکر شده خودداری کنید و جدا از کشیدن سیگار و دیگر دخانیات و دودها و خوردن مشروبات الکلی و بیضه گوسفند بپرهیزید. همچنین در ایام ناپاکی زنان آمیزش نکنید.

ورزش و استفاده از هوای صاف و سالم را فراموش نکنید.

ما در اینجا گیاهان و میوه‌هایی را که تصفیه خون و بالنتیجه تقویت بدن نقش اساسی دارند برای اطلاع شما ذکر می‌کنیم.

انگور: سرطان معده یکی از بدترین انواع سرطان است، معالجه غذایی انگور برای بیمار مبتلا به

سرطان معده در شروع بیماری بسیار مفید و مؤثر است.

لیمو: لیموی شیرین دارای مقدار زیادی ویتامین ث است و اخیرا دانشمندان آمریکایی در لیمو شیرین ویتامین جدیدی کشف کرده‌اند که مقوی اعصاب است و درباره سرطان به کار می‌رود.

ماميران: زادگاه ماميران خراسان و هند است. خوردن ۲/۵ گرم ماميران برای درمان تومورهای سرطانی کمک مؤثری است.

بنه[1]**:** میوه درخت سقز می‌باشد و عده‌ای هم به آن پسته وحشی می‌گویند و در ترکی به آن میوه سقز می‌گویند. پنج گرم سقز مقدار خوراکی است که اهالی بلوچستان و استان‌های جنوبی در برابر امراضی مثل سرطان از آن استفاده می‌کنند.

گزنه: مقدار سی تا چهل گرم خشک گزنه را به جوشانید و از آن برای عفونت‌های سرطانی استفاده کنید.

گیاه بادآور: بیست تا شصت گرم گیاه بادآور در یک لیتر آب مدت ده دقیقه دم کنید و بعد از هر غذا یک فنجان میل کنید، مقوی و ضدسرطان است.

گل همیشه بهار: گل و برگ همیشه بهار خواب‌آور و ادرارآور و تصفیه کننده است و درباره بیماری‌های سرطان تجویز می‌شود.

اسفناج: آب اسفناج و تره ضد سرطان است. اسفناج دارای چهل تا پنجاه میلی گرم آهن، آهک، فسفر، منیزیم و پتاسیم است. اخیرا با آزمایش‌هایی که انجام شده آن را ضد سرطان شناخته‌اند.

کنجد: خوردن کنجد در رفع سرطان مفید است.

مغزگردو: برای جلوگیری از سرطان مفید و مؤثر است.

جعفری: خوردن جعفری از ابتلای به سرطان جلوگیری می‌کند.

کرفس: محلول کرفس به شکل کمپرس در اولسرها؛ یعنی زخم سرطان و زخم شدید استعمال می‌شود.

هویج: محلول هویج در اولسرهای پستان تجویز می‌شود.

اشوه: ده مثقال اشوه و پنج مثقال چینی را به جوشانید و با آب مخلوط کنید و روزی یک استکان صبح و شب میل کنید.

---

۱. درختی از تیره سماقی‌ها که شبیه پسته معمولی است و ارتفاعش چهار یا پنج متر می‌باشد. گونه‌های مختلفش در جنگل‌های خشک نواحی خراسان، کرمان، یزد، فارس، لرستان، کردستان و دیگر نواحی کوهستانی است. رنگ گل آن قرمز و در رنگرزی استفاده می‌شود میوه‌اش برای مربا و ترشی استفاده می‌شود.

نسخه اول: بلادن را نرم به سایید و با سفید آب قلع و روغن زیتون مخلوط کرده بر روی غده سرطان ضماد کنید.

درباره سرطان چشم: گریه بسیار مفید است، یکی از مولدهای سرطان جرم دوده می‌باشد که چشم را در معرض خطر قرار می‌دهد و اشک درمان خوبی برای این بیماری است.

نسخه دوم: خرچنگ تازه را به گیرید و شکم آن را پاره کنید، با تمام محتویات داخلی بر روی تومور سرطانی قرار دهید.

برگ، ریشه و ساق دانه بلادن را به جوشانید و با شکر مخلوط کنید، روزی سه قاشق میل کنید.

انجیر: در معالجه کبد و تصفیه خون مفید است. برای سل و سرطان بسیار مفید و مؤثر است.

خرما: «امام جعفر صادق (ع) فرمودند که خرما شفای همه دردها است.»

خوردن خرما موقع خواب کرم‌های معده را می‌کشد، سرشار از ویتامین آ، ب و ث می‌باشد. خرما، انجیر و کشمش با عناب چهار میوه ضدسرطان می‌باشند.

توت فرنگی: کمبود سیلیس در بدن، شخص را مبتلا به سرطان یا تصلب شرایین می‌کند. کمبود سیلیس در بدن، شخص را با توت فرنگی که دارای مقدار زیادی اسید سالیسیک می‌باشد جبران کنید.

آش جو با سرکه: غذای مفیدی برای سرطان است.

قلع: یکی از فلزاتی است که طبیعت سرد دارد. ورق قلع را بر معده، بیضه و پستان بگذارید، درد سرطان را کاهش می‌دهد.

عناب و کاهو: خوردن آب عناب و کاهو خون را صاف کرده و شما را در برابر سرطان مصون نگه می‌دارد.

شیرین بیان: یکی از بهترین داروهای معالجه سرطان معده و زخم معده است.

فندق: فندق دارای مقدار زیادی مس است و چنانچه می‌دانید این فلز برای سرطان بی‌فایده نیست.

پیاز: اثرات قابل توجهی در مقابل انواع سرطان دارد، از خوردن پیاز دریغ نکنید.

چلتوک: چلتوک یا پوست برنج دارای ویتامین «B_{17}» است و مانع از ابتلا به سرطان پوست می‌شود. بهترین نوع آن چلتوکی است که آفتاب زیاد خورده باشد. برای مصرف آن می‌توانید آن را آسیاب کرده و در غذا بریزید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

سرطان مری: شایع‌ترین درمان برای سرطان مری عمل جراحی است که طی آن قسمت درگیر از مری همراه با قسمت وسیعی از بخش سالم برداشته می‌شود. در بیمارانی که تومور آن‌ها قابل برداشت نیست، پرتودرمانی به تنهایی و یا همراه با شیمی‌درمانی می‌تواند وضعیت تسکینی مناسبی را برای بیمار فراهم کند.

پیشگیری از سرطان مری: پیشگیری از این نوع سرطان با تغییر شیوهٔ زندگی و تغذیه مناسب فراهم می‌شود. نکتهٔ مهم در پیشگیری از بروز تمامی بیماری‌ها بهبود شرایط روحی و روانی افراد است. اگر سعی کنید که همیشه در زندگی شاداب و سرزنده باشید و لبخند همیشه بر لبان شما باشد، تا حدود زیادی بدن خودتان را در مقابل انواع بیماری‌ها بیمه کرده‌اید.

همیشه سعی کنید شرایط اطراف خود را برای هرچه شاد بودن مهیا کنید، مثلاً تماشای فیلم‌های کمدی و خندیدن تأثیر فراوانی در روحیه و خلق و خوی شما خواهد داشت. نقش تغذیه نیز در جلوگیری از سرطان مری بسیار مهم و تعیین کننده است. در ابتدا باید از غذاهای حاوی سموم مختلف دوری کنید و در مورد سالم بودن غذا قبل از مصرف آن حتماً مطمئن شوید. یک روش مهم در درمان، آب درمانی است که در این روش با نوشیدن مقادیر مشخص آب از بروز بیماری جلوگیری خواهد کرد. ساده‌ترین روش خوردن یک لیوان آب، صبح ناشتا بطور مداوم است.

غذاهایی که برای جلوگیری از سرطان مری مصرف می‌شوند عبارتند از: آب، سبزیجات، میوه و مقداری چربی. همچنین وجود نمک تصفیه نشده نیز برای جلوگیری از این سرطان مفید است، نکتهٔ بعدی در پیشگیری از این نوع سرطان پاک کردن بدن از هر نوع انگل و یا سم است. برای بزرگسالان باید بخش‌هایی از بدن کاملاً از هرگونه سموم و یا انگل پاک شود که عبارتند از: ۱ـ روده ۲ـ دندان‌ها ۳ـ کلیه‌ها ۴ـ کبد و کیسه صفرا.

پاک‌سازی دندان‌ها ممکن است چندین سال طول بکشد ولی پاک‌سازی روده‌ها حداکثر یک سال به‌طول می‌انجامد. روند پاک‌سازی کبد برای گرفتن بهترین نتیجه باید شش بار به‌مدت هر دو یا سه هفته تکرار شود. برای کودکان باید پاک‌سازی انجام شود و همچنین پاک‌سازی کامل بدن از انگل‌ها نیز انجام گیرد.

فعالیت فیزیکی: فعالیت‌های فیزیکی به بدن کمک می‌کند تا انسان در شرایط متعادل قرار گیرد.

ضمناً وجود هرگونه استرس را نیز از تن دور می‌کند.

فعالیت‌های ذهنی و جسمی: فعالیت‌های ذهنی و جسمی به بدن کمک می‌کند تا در شرایط تعادل کامل قرار گیرد و این شرایط ریسک ابتلا به اکثر بیماری‌ها را به طور قابل ملاحظه‌ای پایین می‌آورد.

عرق کردن: تحقیقات اخیر نشان داده که بسیاری از سموم و عوامل مزاحم، فقط می‌توانند از راه عرق کردن بدن را ترک کنند.

عرق کردن یک روش پرقدرت برای پاک‌سازی بدن از سموم بیماری‌زا است. برای این‌که عرق کنید، می‌توانید از این راه‌ها استفاده کنید: ۱ـ ورزش کردن با لباس‌های زیاد و گرم ۲ـ سونا ۳ـ نوشیدن چای داغ در یک اتاق گرم.

علایم سرطان کولون: سرطان‌های کولون و رکتوم معمولاً با خون‌ریزی از مقعد تظاهر می‌کنند. اگر ضایعه در سمت راست باشد، تغییر در اجابت مزاج یا درد یا دفع گاز متناوب و اگر ضایعه در سمت چپ باشد خون روشن در طول مدفوع می‌باشد.

پیشگیری از سرطان کولون: ۱ـ انجام تست‌های مرتب در سنین بالای پنجاه سال باعث پیشگیری از بروز حدود ۳۳٪ از سرطان‌های کولون می‌شود.

۲ـ فعالیت فیزیکی بیشتری داشته باشیم. روزانه یک ساعت پیاده‌روی و یا نیم ساعت ورزش نسبتاً شدید، تا حدود زیادی می‌تواند از بروز این نوع سرطان جلوگیری کند

۳ـ کم کردن وعده‌های غذایی حاوی گوشت قرمز. اگر روزانه حداقل یک وعده غذایی ما حاوی گوشت قرمز باشد ریسک ابتلای به این نوع سرطان تا ۵۰٪ بالا می‌رود.

۴ـ مصرف کردن روزانه مولتی ویتامین‌های حاوی اسید فولیک، مصرف بیشتر سبزیجات، کاهش مصرف الکل و دوری از دخانیات نیز می‌تواند در جلوگیری از بروز این نوع سرطان به شما کمک کنند.

درمان: بهترین درمان سرطان کولون جراحی است.

کنترل سرطان معده: برای کنترل سرطان معده ماميران، آب انگور و رژیم انگور مؤثر است. بهتر است شاه‌تره، افسنتین، درمنه‌ی ترکی، بابونهٔ شیرازی، بادرنجبویه، گل نیلوفر، پودر شیرین‌بیان، مغز ناخنک، سنامکی، گل محمدی، ریوند چینی، مخلصه، پوست هلیلهٔ زرد و انیسون از هر کدام بیست گرم همه را مخلوط، نیم‌کوب و به بیست قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت از آن را شب در یک و نیم لیوان آب‌جوش بخیسانید و صبح در همان آب بجوشانید. آب آن را صاف و شیرین کرده، بنوشید. تفالهٔ آن رامجدداً بخیسانید و شب باز هم بجوشانید و آبش را مصرف کنید. این نسخه را تا آخر عمر ادامه دهید. (بیست روز مصرف کنید و بیست روز مصرف نکنید و به همین طریق تکرار

شود.) در آن بیست روزی که از جوشانده استفاده نمی‌کنید بعد از هر غذا یک استکان نوشابهٔ کومبوچا بنوشید.

سرگیجه

نوعی بیماری است با احساس غلط جابه‌جایی بدن بیمار یا اشیا اطراف او و احساس عدم تعادل بدن که گاهی منجر به سقوط او می‌شود. سرگیجه دلایل بسیاری دارد.

۱ ـ در اثر عدم تعادل اعصاب ممکن است سرگیجه به وجود آید.

۲ ـ در اثر گرمازدگی ممکن است مبتلا به سرگیجه شویم.

۳ ـ بر اثر ضربه یا سقوط از بلندی ممکن است دچار سرگیجه شویم.

۴ ـ سرگیجه ممکن است در اثر کار و خستگی زیاد به وجود آید.

۵ ـ زمانی سرگیجه در اثر بدی کار کبد، معده و روده می‌باشد.

۶ ـ ورم کیسه صفرا نیز باعث ایجاد سرگیجه می‌شود.

۷ ـ گاهی سرگیجه در اثر کمبود اکسیژن به وجود می‌آید.

۸ ـ فشار خون نیز دلیل مهمی برای ایجاد سرگیجه می‌باشد.

۹ ـ سرگیجه در اثر مسمومیت خصوصا از الکل و نیکوتین.

سرگیجه غالبا همراه با اختلالات گوارشی نیز هست.

درمان

اسطوخودوس: دم کرده گل‌های اسطوخودوس انواع سرگیجه را معالجه می‌کند و برای میگرن و انواع سر دردها مفید و مؤثر است.

برای رفع سرگیجه‌ای که ناشی از عدم کارکرد صحیح معده باشد: چهار روز آش آبغوره یا زیره سیاه میل کنید و بعد از هر غذا دو مثقال گل قند بخورید. روز پنجم دوغ با گل سرخ میل کنید و شب ششم پوست نارنج را به کوبید و به جوشانید و میل کنید.

اگر سرگیجه از گرما و گرمازدگی بود: از آفتاب و حرارت به پرهیزید و از کشیدن سیگار خودداری کنید. گل سرخ را گرم کنید و بر سر بمالید. عرق بیدمشک و گلاب بنوشید.

آب نعنا: آن را در بینی به چکانید، شوید را به جوشانید و با آن بخور دهید.

آب لیمو: شربت آبلیمو بنوشید.

آب انار: آب انار و آبغوره بی‌نمک برای سرگیجه بسیار مفید و مؤثر است.

سیر: برای معالجه زکام مزمن و سرگیجه مفید و سودمند است.

آش آبغوره: برای انواع سرگیجه تجویز می‌شود.

برنجاسف: دم کرده بیست گرم از گیاه برنجاسف (بومادران) در یک لیتر آب سرگیجه و ضعف قوا را درمان می‌کند.

سنبل‌الطیب: جوشانده سنبل‌الطیب برای رفع سرگیجه بسیار مفید است.

آب انگور: برای درمان سرگیجه دارویی بسیار عالی است.

سیاتیک

سیاتیک نام عصب ضخیم و کلفتی است که از شبکه عصبی کمر که در اطراف مهره‌های ستون کمر و در اطراف مهره‌های ستون فقرات قرار دارند منشعب شده و به پایین ادامه می‌یابد. در این مسیر به شاخه‌های ریز و درشت تقسیم و منتشر می‌شود. باعث حرکت عضلات سراسر ران و ساق پا و حس این نواحی می‌شوند. اگر به عللی عصب سیاتیک قطع شود، دیگر امکان حرکت و حس در پا از بین می‌رود و انسان فلج می‌شود. یکی از علت‌های سیاتیک این است که عصب دردناک شده و در سراسر مسیرش از بالا به پایین کمر درد می‌گیرد و گاهی درد به قدری شدید است که امکان حرکت از انسان سلب می‌شود. به چنین حالتی در انسان «بیماری سیاتیک» می‌گویند.

گاهی اوقات بلند کردن بار سنگین باعث در رفتن غضروفی شبیه به واشر که در کنار عصب قرار دارد، می‌شود و این فشار انسان را به درد سیاتیک مبتلا می‌کند. زمانی که این قطعه غضروفی به عللی مانند ورم کردن یا سرماخوردگی و امثال آن بر حجمش اضافه می‌شود، بر روی عصب نخاعی مجاور فشار می‌آورد و ایجاد درد می‌کند. گاهی اوقات ورم خود عصب سیاتیک موجب پیدایش درد می‌شود.

از عوارض سیاتیک می‌توان به رماتیسم اشاره کرد.

درمان

کلم را در آب به پزید و به کوبید و با زرده تخم مرغ، کمی سرکه، کمی آرد جو مخلوط کنید و به محل درد سیاتیک بمالید. درد را ساکت و آرام می‌کند.

آب لیمو: خوردن آب لیمو قبل از غذا برای درمان سیاتیک بسیار مفید و مؤثر است.

سیر: پاک کننده خون است و فشارخون را منظم می‌کند. سیر در معالجه کلیه بیماری‌هایی که در اثر بدی جریان خون پیدا می‌شوند مانند رماتیسم، سیاتیک و تصلب شرایین به کار می‌رود و اثر درمان کننده خوبی دارد.

باقلا: جوشانده گل باقلا به مقدار سی تا شصت گرم برای یک لیتر آب نوشابه مدری است که در فواصل غذا چنانچه یک فنجان آن میل شود، برای رماتیسم سیاتیک و درد مفاصل بسیار مفید است.

کلم: سوپ و سالاد کم سرشار از ویتامین آ، ب و ث است. درباره نقرس، سیاتیک و درد مفاصل توصیه و تجویز شده است.

گردو: برای درمان سیاتیک باید پوست خارجی سبز گردو را به کوبید و به شکل ضماد روی قسمت‌های دردناک قرار دهید.

انگور: برای درد مفاصل، سیاتیک، کم خونی توصیه و تجویز می‌شود.

والک: والک ضدعفونی کننده و قوی است. فشار خون را کم می‌کند و درد سیاتیک و نقرس را تسکین می‌دهد.

خشخاش سیاه: جوشانده ریشه خشخاش سیاه داروی درد سیاتیک و عرق‌النساء است.

شالک: ساقه‌های درخت شالک در بهار جوانه‌های گلداری می‌شود که دارای یک ماده سقزی است. مرهم جوانه‌های تازه شالک برای درد سیاتیک تجویز شده است.

سیب: دارای مواد چربی و تانن است. سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. سیب برای اشخاصی که مبتلا به درد مفاصل و سیاتیک شده‌اند تجویز می‌شود.

زنجبیل: اشتهاآور است و سموم بدن را دفع می‌کند. برای رماتیسم درد پا و سیاتیک مفید است.

غوره: غوره و ترشی غوره بهترین درمان رماتیسم و سیاتیک است.

کاسنی: جوشانده یا خام آن برای سیاتیک مفید است.

سالاد کاهو و کرفس برای مبتلایان به سیاتیک مفید است.

گلابی: تانن و املاح پتاسیم که در گلابی وجود دارد اسید اوریک را حل می‌کنند و برای رماتیسم و درد سیاتیک مفید و مؤثر است.

آلوی تازه: تقویت کننده اعصاب است و برای درمان سیاتیک تجویز می‌شود.

توت‌فرنگی: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. برای اشخاص کهن‌سال که مبتلا به نقرس، سیاتیک و رماتیسم هستند تجویز می‌شود.

گیلاس: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. برای اشخاصی که مبتلا به نقرس، سیاتیک و رماتیسم هستند تجویز می‌شود.

فندق: برای معالجه سیاتیک برگ خشک درخت فندق را بسایید و با کمی خاکستر آتش سیگار و نمک مخلوط کرده و به محل درد بمالید.

مرزنجوش: صد گرم مرزنجوش خشک که کوبیده شده باشد را در نیم لیتر روغن زیتون بریزید و با دست به محل سیاتیک به گذارید و ماساژ دهید.

زیره: دانه و ریشه زیره برای تسکین سیاتیک و درد پا به صورت استعمال خارجی مفید است.

کاکوتی: حمام گرم کاکوتی برای مبتلایان به رماتیسم و سیاتیک توصیه و تجویز می‌شود.

خربزه: خوردن خربزه برای بیماران مبتلا به نقرس، رماتیسم و سیاتیک توصیه می‌شود.

نسخه: بابونه و شوید را دم کنید و روزی سه استکان در سه نوبت میل کنید.

ترب: ترب سیاه را به کوبید و آب آن را میل کنید و فشرده آن را به محل درد سیاتیک بمالید.

اسطوخودوس: به همراه گل بابونه، گل بومادران ، آویشن شیرازی و بادرنجبویه از هر کدام به مقدار مساوی به جوشانید و از فشرده آن برای ضماد روی قسمت درد استفاده کنید.

سیاه دانه: آن را به جوشانید و با روغن کرچک مخلوط کنید و به محل درد بمالید.

گل اقاقیا، گل شقایق، اسطوخودوس و گل بابونه از هر کدام یک مثقال به جوشانید و روزی سه استکان صبح و عصر و شب میل کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر مبتلا به سیاتیک شده‌اید، باید از خوردن بادام، فندق، گردو، نخود، لوبیا، عدس، باقلا، جو، ارزن، ذرت، بلوط، خردل، چاودار، قارچ، پنیر، چای، قهوه، زعفران، فلفل، دارچین، شکلات، گوشت‌های سرخ کرده، گوشت مرغابی یا غاز یا بوقلمون یا قرقاول یا مرغ و خروس، انواع سوسیس و کالباس، دل و قلوه و جگر، چربی‌جات و مشروبات الکلی پرهیز کنید و در عوض از خوراکی‌هایی که به درمان سیاتیک کمک می‌کنند بیشتر استفاده کنید، مانند: خرما، لیمو، پرتقال، توت‌فرنگی، والک، ترب سیاه، کرفس، سیر، شوید، بابونه، تخم ترب، انگور، رب غوره، ترشی غوره و خامهٔ تازه با عسل.

* برای درمان آن باید رگ عرق‌النساء را بزنید تا مقداری خون مرده از آن خارج شود، بعد به‌منظور

مصرف دارو برای درمان باید پوست سبز گردو را بکوبید و بر آن ضماد کنید.

* بابونه و شوید را دم کنید و روزی سه استکان از آب آن را به نوبت بنوشید.

* بابونه و شوید خشک را با نبات نرم بسایید و مثل قائوت هر روز بخورید.

* چهار مثقال گل سرنگون را بسایید و در چهل مثقال گلاب مخلوط کرده و به موضع بمالید.

* چهل روز، هر روز سیاه‌دانه را بجوشانید و روزی دوبار و هر مرتبه نصف استکان از آب آن را بنوشید.

* بذرالبنج را نرم بسایید و با روغن کرچک مخلوط کرده و به موضع بمالید.

* دو مثقال اسفند تازه، یک مثقال سعدکوفی، سه نخود زعفران و چهار مثقال عصارهٔ شیرین‌بیان را نرم بسایید و با کمی عسل مخلوط کرده و حب بسازید، به‌قدر یک عدد نخود و روزی سه حب به نوبت بخورید.

* اسطوخودوس، مریم نخودی، گل بابونه، گل بومادران، آویشن شیرازی، بسبایج و بادرنجبویه از هر کدام نیم‌مثقال را در پنج لیوان آب بجوشانید تا سه لیوان از آب آن باقی بماند، بعد صاف کرده و در سه نوبت در روز بخورید، و شب تفالهٔ آن را بر موضع ببندید و این کار را هفت مرتبه تکرار کنید.

* ساقه و گل و ریشهٔ آفتاب‌گردان تازه را بکوبید و بر محل درد ضماد کنید.

* مرزهٔ کوبیده را با عسل مخلوط کرده و ضماد کنید.

* مقداری عسل را روی یک قطعه تنظیف بمالید و هر دو ساعت به دو ساعت روی آن بگذارید و هر روز صبح ناشتا دو قاشق سوپ‌خوری عسل هم بخورید.

* بادیان، زنیان، زیرهٔ سبز، صبر زرد، جوهر آهن، کف دریا، دارفلفل، سورنجان مصری، قولنجان، زنجبیل، دارچین، زیرهٔ سیاه، جوزبویا، جوز هندی، هلیلهٔ زرد، هلیلهٔ سیاه، میخک، عودالصلیب، دل‌دل، مقل‌ازرق، مرمکی، زعفران، نبات لاهوری، نبات مصری، چوب عود، عنبر، گل محمدی، گل زرد، کندر، مرزنجوش، مصطکی، دانه‌ی گندم بوداده و سنبل‌الطیب از هر کدام یک مثقال را نرم بسایید، بعد با کمی گلاب مخلوط کنید تا خمیر شود، سپس هم‌وزن همهٔ آن‌ها عسل مخلوط کرده و حب بسازید، به اندازهٔ مغز فندق و شبی یک عدد بخورید.

* رگ عرق‌النساء را بزنید تا خون‌های مرده از آن خارج شود.

* ترب سیاه را بکوبید و آب آن را بخورید و تفالهٔ آن را بر موضع درد ببندید.

* زیاد به حمام رفته و پانزده هفته این کار را انجام دهید. هفتهٔ اول هر روز صبح ناشتا، آب یک لیموی تازه را بگیرید و با کمی آب مخلوط کرده، بخورید و تا ظهر هیچ چیز دیگری نخورید و هفتهٔ

دوم دو لیمو، تا هفتهٔ هشتم به هشت لیمو برسد و از هفتهٔ نهم برعکس رفتار کنید تا به یک لیمو برسید و در طول این مدت سبزیجات و میوه‌جات بخورید و از خوردن گوشت و چربی بپرهیزید.

* در حمام خود را بشویید و مدتی در وان بنشینید، پس از بیرون آمدن از وان تفاله‌های انگور را به بدن بمالید و مدتی بنشینید، بعد دوباره خود را بشویید.

* پرتقال را با توت‌فرنگی و خامهٔ شیرین و عسل مخلوط کنید و بخورید.

* برگ کلم را خرد کرده، سپس بپزید و تا گرم است روی پارچه‌ای پشمی بمالید و بر موضع ضماد گذارید.

* شصت گرم گل باقلا را در یک لیتر آب بجوشانید و آب آن را در فاصلهٔ سه غذای روزانه مصرف کنید.

* گل اقاقی، گل شقایق، شقاقل، اسطوخودوس هندی و گل بابونه از هر کدام یک مثقال را بجوشانید و آب آن را روزی سه استکان به‌نوبت بخورید و ده روز تکرار کنید.

* مقداری گل یاسمن را در شیشه‌ای که پر از روغن زیتون است مخلوط کنید و پانزده روز در مقابل آفتاب بگذارید، سپس روی محل درد ضماد کنید.

* صد گرم جوانهٔ خشک درخت شالک را در سیصد گرم آب سرد بریزید و بیست دقیقه بجوشانید، بعد صد و پنجاه گرم روغن زیتون را به آن اضافه کنید و باز هم ملایم بجوشانید تا آب آن تمام شود و تنها روغن بماند، سپس در پارچه‌ی توری بریزید و روی جاهای دردناک گذارید.

* سورنجان، خولنجان، زیرهٔ کرمانی، پوست هلیلهٔ زرد، هلیلهٔ سیاه، آملهٔ مقشر، ریوند چینی، کندر، مصطکی، سنامکی و انیسون از هر کدام دو مثقال و چدروا یک مثقال، همه را نرم کرده و با سه استکان عسل مخلوط کنید و روزی سه قاشق چای‌خوری از آن را در سه وعدهٔ روز بخورید.

* هر روز صبح ناشتا یک حبه سیر را در دهان خوب بجوید و بخورید.

* آب جوشاندهٔ ریشهٔ خشخاش سیاه را مصرف کنید.

* هر روز دو، سه‌بار برگ‌های سفت خارجی کلم را به‌وسیلهٔ ته بطری یا نَبَرد له کنید و روی آتش کمی بپزید و آن را روی جای دردناک گذارده و با پارچه‌ای پشمی روی موضع را ببندید.

سقط جنین

سقط جنین عبارت است از تولد نوزاد قبل از اینکه رشدش به حد کافی رسیده باشد به نحوی که نتواند

پس از تولد به رشد خودش ادامه دهد.

یک سوم تمام سقط جنین‌ها تقریبا در سه ماهه اول آبستنی صورت می‌گیرد. نخستین نشانه‌های سقط‌جنین پاره‌شدن محل اتصال‌جنین به‌رحم و خونریزی از مجرای زایمان و درد زیر شکم می‌باشد. خونریزی ممکن است به صورت لکه باشد یا خون فراوان همراه با لخته خون از مهبل خارج شود.

در بسیاری از موارد سقط جنین یکی از این جهات است:

۱ ـ رشد نکردن جنین به طور طبیعی.

۲ ـ بیماری سخت و طولانی مادر در دوران حاملگی.

۳ ـ معیوب بودن یکی از غدد مترشحه داخلی.

۴ ـ غم، غضب مفرط، حمام طولانی و سرما و گرما شدن.

۵ ـ نرسیدن غذای کافی به جنین و حیض در زمان آبستنی.

۶ – ضربه خوردن، جست و خیز.

سقطی که به طور عادی و طبیعی پیش آید عموما بدون خطر می‌گذرد و مادر به زودی صحت و سلامت خود را باز می‌یابد. تنها خطری که سلامتی مادر را تهدید می‌کند، خونریزی طولانی است که در این صورت باید تحت نظر پزشک قرار گیرد.

جلوگیری و درمان گیاهی سقط جنین

برای جلوگیری از سقط جنین از غذاهایی که دارای ویتامین E_1 می‌باشند استفاده کنید.

چوب ازگیل: درباره چوب درخت ازگیل مطالب بسیاری گفته‌اند و معروف‌ترین آن را اخیرا یک پزشک سرشناس اروپایی به نام دکتر لیکلرک معتقد است اگر زنان باردار گردنبندی از چوب ازگیل به گردن بیندازند، از سقط جنین آن‌ها جلوگیری می‌شود و در این باره آمار زیادی ارایه کرده است.

به هر حال برای پیشگیری از سقط جنین باید از جست و خیز کردن، دویدن، فریاد کشیدن، سنگین کردن معده و برداشتن بار سنگین پرهیز کرد. از خشم و غضب دوری کنید و از خوردن آنچه که باعث باز شدن حیض شود، بپرهیزید. غذای کامل و مقوی مِیل کنید تا جنین به تواند نیرومند و سالم بماند.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر می‌خواهید از سقط شدن جنین پیشگیری کنید، از این خوراکی‌ها استفاده کنید، مانند:

ویتامین A، لوبیا، به، تره، بادام، پستهٔ شامی، کاهو، رازیانه، سمنو، جوانهٔ گندم، روغن‌های نباتی، روغن زیتون، روغن کنجد و لوبیا چیتی.

همچنین می‌توانید گاهی شب‌ها ترهٔ کوبیده را داخل رحم بگذارید.

* تخم کاهو، تخم کاسنی، تخم گشنیز، تخم خرفه، تخم خشخاش، بالنگو، گل بنفشه، گل پنیرک، گل نیلوفر، تاجریزی، شاه‌تره، مخلصه، ریوند چینی، پوست هلیلهٔ زرد، کوکنار، رازیانه و زنیان از هر کدام ده گرم، همه را مخلوط بسایید، صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق چای‌خوری از آن را کفلمه کنید.

جهت‌رشدجنین: برای رشد جنین، روغن‌های نباتی، آب‌شلغم‌خام و یا خود شلغم‌خام مفید خواهد بود.

درصورت مجبور شدن به سقط جنین: در صورتی‌که پزشک صلاح بداند و سقط واجب و لازم باشد می‌توانید با دستور او و همچنین زیر نظر او از داروهای زیر استفاده کنید:

برگ پونهٔ تازه را شب‌ها بکوبید و هنگام خواب در رحم بگذارید.

* بذر غازایاقی را بجوشانید، آبش را به‌مرور بنوشید.

* هر روز سلیخه را بکوبید و بجوشانید و بعد با آب صاف کردهٔ آن شربت درست کنید و به‌مرور در طول روز بنوشید.

* ریشهٔ آفتاب‌گردان را نیم‌کوب کرده و بجوشانید و آبش را با آب برگ تازهٔ آفتاب‌گردان مخلوط کنید و بنوشید.

* گل بومادران، بابونهٔ شیرازی، بادرنجبویه، تخم خطمی، گل خطمی، ریشهٔ خطمی، کنجد بوداده، سنامکی، پودر شیرین‌بیان، شاه‌تره، تخم هویج، نخود خام، تخم شوید، تخم شاهی، کاکنج، تخم جاروب، کلپوره، تخم کرفس، گل محمدی، مشک ترامشیع، گل نیلوفر، ناخنک، هماض، ریشهٔ درخت توت، پوست هلیلهٔ زرد، گل ریواس، مخلصه، مریم نخودی، ریوند چینی، رناس، زنیان، سیاه‌دانه، پرسیاوش، تاجریزی، آملهٔ مقشر، افسنتین، آویشن شیرازی و انیسون از هر کدام سه مثقال، همه را مخلوط و نیم‌کوب کرده و به بیست قسمت مساوی تقسیم کنید و هر قسمت آن را یک روز صبح ناشتا بجوشانید و آبش را بنوشید و تفالهٔ آن را هم مجدداً بخیسانید و شب در همان آب بجوشانید و آبش را قبل از شام بنوشید.

ضمناً خوراکی‌هایی که باعث سقط جنین می‌شوند را باید بیشتر مصرف کنید، مانند: زعفران، کرفس، آب جوشاندهٔ سوسبز، آب جوشاندهٔ مشک ترامشک، آب جوشاندهٔ براسیون، آب دم‌کرده‌ی

آویشن شیرازی، آب جوشاندهٔ نخود سیاه، آب نخود و کنجد خیسانده شده.

توضیحاً هرگاه دارویی برای سقط جنین استفاده می‌کنید باید از خوردن ویتامین A، پسته‌شامی، به، کاهو، تخم کاهو، سمنو، تخم کتان، خشخاش، جوانهٔ گندم، رازیانه، روغن زیتون و روغن کنجد پرهیز کنید.

انداختن جنین مرده: برای انداختن جنین مرده (خارج کردن طفلی که داخل رحم مرده است) باید روزی چند مرتبه و هر بار یک مشت کنجد بوداده بخورید.

* روزی سه مرتبه سرگین اسب را زیر پاهای خود دود کنید.
* صبح ناشتا، نیم‌مثقال کندر کوبیده شده را با عسل مخلوط کرده و گرم کنید و بخورید.
* تخم گز کوبیده شده را در روغن سندروس ریخته و آن را روی آتش بریزید و بالای آن بایستید تا دود آن به رحم بخورد.

سوزاک

از جمله بیماری‌های مجاری ادرار است که در اثر بعضی از عوامل که از نزدیکی با اشخاص ناپاک و مبتلا یا جهات دیگر شخص مبتلا به مرض سوزاک می‌شود. سوزاک از امراض مسری به شمار می‌آید و در زمان ابتلا باید از مقاربت به کلی اجتناب کرد.

میکروب این بیماری معروف به «گونوکوک» است. عوارض این بیماری عبارتند از: پیدا شدن چرک و سوزش در مجرای ادرار که سه تا چهار هفته ادامه پیدا می‌کند و اگر معالجه نشود، امراضی از قبیل مسدود شدن بول، ورم مثانه و کلیه نیز تولید می‌شود و ممکن است حتی انسان را از تولید نسل محروم سازد. درباره زنان عوارض اولیه؛ یعنی درد و سوزش چندان شدت ندارد، اما در صورت سرایت چرک به جهاز تناسلی آنان، عوارض خطرناکی مانند: اورام رحم تولید می‌شود که مانع آبستنی یا باعث سقط جنین می‌شود. اگر چرک سوزاک به چشم برسد، چشم را کور می‌کند.

معالجه این بیماری با خوردن غذاهای رقیق، دوغ، هندوانه و سایر چیزهایی که ادرار را زیاد می‌کند. شستشوی مجرای بول با محلول پرمنگنات دوپتاس صورت می‌گیرد.

درمان گیاهی

انگور: هرگاه شخصی احساس کرد که مبتلا به سوزاک شده، باید بدون درنگ رژیم آب انگور به گیرد،

زیرا وقتی آب انگور زیاد نوشید، ادرار زیاد می‌شود و با خروج ادرار چرک نیز خارج می‌شود.

آب لیمو: ضدعفونی کننده بسیار قوی است، چرک سوزاک را با آب لیمو معالجه کنید.

یک نسخه: لعاب اسفرزه، لعاب به دانه، شیره خرفه، شیره تخم کاهو، شربت بنفشه، شربت خشخاش، شیره تخم خیار و ماءالشعیر را روزی دو استکان میل کنید.

مغز تخم خیار، تخم بادرنگ، مغز بادام، رب سوس، نشاسته، صمغ عربی، کتیرا و کندر دریایی را به کوبید و همراه با شیره خرفه که با شکر شیرین ساخته‌اید، بنوشید.

گیلاس: دم گیلاس را به همراه میوه درخت کاج یک دانه تا چهل روز صبح ناشتا به جوشانید و میل کنید.

گل خطمی، گل بنفشه، عناب و خارخاسک و تاجریزی را به طور مساوی به جوشانید و میل کنید.

مغز هسته آلبالو، مغز تخم هندوانه، تخم خیار و شیرخشت را با هم به سایید و خمیر کنید. به اندازه خیلی کم روزی دو عدد در مجرای بول بگذارید. البته به صورت جوشانده آب مغز خیار، آب جوشانده جو و عدسی را که با آب جوشانده قرقات صاف کرده‌اید روزی سه استکان میل کنید.

توصیه: از خوردن شیرینی‌جات، نارگیل، پسته و امثال اینها پرهیز کنید.

توضیح اینکه درباره بیماری سوزاک می‌توانید از کلیه میوه‌ها و گیاهانی که ادرارآور می‌باشند و در مورد بیماری‌های کلیه و مثانه نام آن‌ها آورده شده استفاده کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر خدای ناکرده به هر دلیل به این بیماری مبتلا شدید از مقاربت و انزال منی به‌کلی صرف‌نظر کرده و تا مدت زیادی پس از بهبودی نیز پرهیز را ادامه دهید و حتی مصرف دارو را تا مدتی پس از بهبودی تکرار کنید، تا هیچ میکروبی باقی نماند. در صورت مبتلا شدن باید از خوردن غذاهای بودار، سرخ‌کرده‌ها، شیرینی‌های قنادی، تخم‌مرغ، بادمجان، انگور، خرما، پسته و مارچوبه، ادویه‌جات و نارگیل پرهیز کنید.

از خوراکی‌هایی که برای سوزاک مفید و درمان‌کننده هستند، بیشتر استفاده کنید، مانند: غذاهای رقیق، آش تمرهندی رقیق، خوراکی‌هایی که طبیعت خنک دارند، آش بلغور، آش آلوچهٔ براقانی، آلبالو، شربت آلبالو، آب دم‌کردهٔ آلبالو، آب دم‌کردهٔ تمر کجرات، لعاب اسفرزه، عرق بید، دوغ، آب‌لیمو، کاهو، گیلاس، خاکشیر، قدومه، مامیران و گلپر.

همچنین به‌عنوان درمان می‌توانید به‌مدت چهل روز؛ صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک مثقال شورهٔ قلم‌کوبیده شده را با مقداری ماست مخلوط کرده و قبل از هر غذا بخورید.

* به‌مدت چهل روز، روزی یک عدد کاج خرد کرده را با بیست گرم دُم گیلاس مخلوط کنید، بجوشانید و از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* هر روز گل خطمی سفید، گل بفنشه، عناب نیم‌کوب شده، خارخاسک و تاج‌ریزی را به مقدار مساوی بجوشانید و از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* مغز هستهٔ آلبالو، مغز تخم خیار، مغز تخم هندوانه و شیرخشت همه را با هم به‌نسبت مساوی بسایید و خمیر کنید و هر صبح و شب به‌شکل یک سوزن، باریک درست کرده و در مجرای ادرار داخل کنید.

* عدس را بجوشانید و آب آن را با آب مغز خیار و آب جوشاندهٔ جو (ماءالشعیر) مخلوط کرده و کمی قره‌قروت (غارا) در آن حل کنید. صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک فنجان بنوشید.

* هر صبح و شب یک مثقال کبابهٔ چینی را بجوشانید و از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* هر روز چهار عدد حب بلودومتیل میل کنید. طرز ساختن حب بلودومتیل از این قرار است: بلودومتیل پنج سانتی، اوروتروپین بیست و پنج سانتی، سالل سی سانتی و بنزوات دوسود سی سانتی، (مقدار فوق برای ساختن یک حب می‌باشد).

* آرژیرل یک گرم، استات دوپلمپ یک گرم، روغن وازلین ده گرم، همه را مخلوط کرده و هر صبح، ظهر و شب و هر بار کمی از آن را مانند مغزیِ مداد، باریک کنید و داخل مجرای ادرار قرار دهید.

* آرژیرل را با ۲۵٪ سانتی بر دو کاکائو مخلوط کرده و قلم‌هایی که به نازکی سوزن خیاطی باشد، درست کنید و آرام‌آرام در داخل مجرای بول بگذارید.

* مقدار پنجاه سانتی بورومورد و پنجاه سانتی کامفر (کافور) را در دو کپسول قرار داده و شبی یک کپسول آن را هنگام خواب میل کنید.

* تئوبرومین، دیورتین و بنزوات دوسود از هر کدام پانزده سانتی را در کپسول ریخته و روزی سه کپسول میل کنید.

* رزرسین و سولفات دوزنگ از هر کدام یک گرم را با چهارصد گرم آب جوشیده شده مخلوط کرده و با آن مجرا را شستشو دهید.

همه روزه باید به‌وسیلهٔ خوردن آب‌لیمو و آب‌غوره که بول را زیاد می‌کنند، مجرا را شستشو دهید.

* سولفات دوزنگ دو گرم، استات دوپلمب دو گرم، لدانم سی قطره، آب جوشیده ششصد گـرم، همه را مخلوط کرده و روزی سه تا پنج مرتبه مجرا را با آن شستشو دهید.

* برای تهیهٔ یک حب، سالل ۳۰٪ سانتی، بنزوات دوسود ۲۰٪ سانتی، اوراتروپین ۲۵٪ سانتی و بلودومتیل ۵٪ سانتی. بدین طریق سی حب تهیه کرده و روزی پـنج حب بـه‌مرور و بـه‌فاصله‌های مساوی میل کنید. جهت سوزاک بسیار مؤثر است.

* بم دوکوپاهو ۲۰٪ سانتی، پودر کوبب ۲۵٪، نیترات دوپتاس ۲۰٪ و اسانس سانتال ده قـطره برای یک حب تهیه کنید. این مقدار برای ساختن یک حب است برای هر تعداد حب که لازم دارید، مواد آن را تهیه و بسازید و روزی سه حب را میل کنید، جهت سوزاک بسیار نافع است.

* حب کوپاهو در مرض سوزاک بسیار مؤثر و نافع است. طرز ساختن آن بدین قسم است: بم دوکوپاهو بیست سانتی، پودر کوبب دو سانتی، نیترات دوپتاس بیست سانتی و اسانس سانتال سـه قطره، (برای یک حب یا یک کپسول). مواد لازم برای بیست و چهار حب یا کپسول را تهیه و بسازید و روزی سه کپسول میل کنید.

* هر روز سی گرم برگ و ریشهٔ توت‌فرنگی را در یک لیتر آب بجوشانید و از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* سه قاشق سوپ‌خوری تخم کتان را در یک لیتر آب بجوشانید و از آب آن بنوشید.

* روزی سه‌بار و هر مرتبه یک قاشق مرباخوری برگ یا میوهٔ گلپر را در یک استکان آب‌جوش دم کنید و از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* تاج‌ریزی، مخلصه، شاه‌تره، کوکنار، کاکنج، کبابهٔ چینی، تخم گشنیز، تخم خرفه، تخم کاهو، تخم کاسنی، تخم خشخاش، بالنگو، گل پنیرک و گل بنفشه از هر کدام ده گرم، همه را نرم بسایید و روزی هشت قاشق چای‌خوری از آن را تدریجاً با آب سرد و شکر مخلوط کنید و بخورید و یـا بـه‌صورت خشک در دهان بریزید و با آب میل کنید.

* برگ شاهدانه را روزی چند مرتبه مانند چای دم کنید و از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* پولک‌های مغز فلوس، برگ خرفه، برگ‌های تازهٔ گل خطمی، گل‌های خطمی تازه، تمرهندی و جوِ مقشر شده را بجوشانید، بعد با شربت نیلوفر مخلوط کنید و روزی سه‌مرتبه و هر بار مقداری از آن را میل کنید.

* عرق خرفه، گلاب، شیرهٔ چهارتخمه، آب جوشاندهٔ گل خطمی و ریشهٔ شیرین‌بیان را بـا هـم مخلوط کرده و روزی سه مرتبه میل کنید.

* لعاب اسفرزه، لعاب بِه‌دانه، لعاب تخم خطمی، شیرهٔ چهارتخمه، شربت بنفشه و ماءالشعیر میل کنید.

سنگ مثانه

مثانه یکی از اعضای بدن می‌باشد که نیاز به مراقبت دارد. تقریبا به شکل گلابی است و سر تیز آن پایین و طرف پهن آن بالا قرار دارد. این عضو داخل لگن خاصره جا دارد و دورن آن خالی است و می‌تواند باز و بسته شود. مثانه در بالا دارای دو سوراخ است که در گوشه راست و چپ آن قرار دارند و هر سوراخ به یک حالب مربوط می‌شود. حالب لوله‌ای است که کلیه را به مثانه مربوط می‌کند؛ یعنی به وسیله حالب ادرار از کلیه وارد مثانه می‌شود. در پایین نیز دارای یک نوک تیز است که به وسیله سوراخی به مجرای ادرار وصل می‌شود. بنابراین می‌توان مثانه را به یک مثلث متساوی‌الساقین وارونه که قاعده آن در بالا و رأس آن در پایین است تشبیه کرد.

مثانه از یک جدار عضلانی سخت و مقاوم تشکیل شده عملش آن است که ادراری که به وسیله کلیه‌ها ساخته می‌شود را در خود انبار کند و بالاخره وقتی بین سیصد تا پانصد سانتی‌متر ادرار در مثانه جمع شد، انسان حس ادرار کردن پیدا می‌کند. گاهی کسانی که به سنگ مثانه دچار می‌شوند، مرتب حس ادرار کردن پیدا می‌کنند و دلیلش هم این است که درون مثانه سنگ مخاط آن را تحریک کرده و باعث باز شدن مثانه می‌شود.

از بیماری‌های مثانه می‌توان: سنگ مثانه، مکرر ادرار کردن، عسرالبول، حبس‌البول و تقطیرالبول را نام برد.

درمان

کاکنج: مدر، مقوی و محرک و برای بیماری‌های کبد بسیار مفید است. سه یا چهار مشت کاکنج را که له کرده‌اید در آب جوش مخلوط کنید و روزی چند بار به نوشید سَنگ مثانه دفع می‌شود.

کنگر: از لحاظ طبی کنگر مدر و برای درمان امراض کلیه و مثانه تجویز می‌شود.

ترب: دم کرده ساقه‌های ترب و آب ترب برای دفع سنگ مثانه بسیار مفید است.

کرفس: کلیه و مثانه را از سنگ پاک می‌کند و مجاری ادرار را ضدعفونی می‌سازد.

گرمک: سرشار از انواع ویتامین‌ها مخصوصا آ و ب می‌باشد. سنگ کلیه و مثانه را خرد کرده و دفع

می‌کند.

گل بابونه: برای خرد کردن سنگ مثانه و کلیه از جوشانده گل بابونه استفاده کنید.

پوست خربزه: پوست خربزه را خشک کنید، به کوبید و میل کنید. مدر می‌باشد و سنگ مثانه و کلیه را دفع می‌کند.

گلابی: در مورد سنگ کلیه و مثانه صد گرم از برگ درخت گلابی را به صورت دم کرده میل کنید.

شلغم: با خوردن شلغم و شربت یا آب آن سنگ‌های کلیه و مثانه را خرد و دفع کنید.

غازیانی: تصفیه کننده خون است و در بیماری‌های سنگ مثانه و کلیه مصرف می‌شود.

پیاز: آب آن در مورد دفع سنگ مثانه و کلیه تجویز می‌شود.

اشک مو: اشخاصی که سنگ مثانه یا سنگ کلیه دارند، اگر هر روز صبح ناشتا یک قاشق قهوه‌خوری اشک مو بخورند سنگ دفع خواهد شد.

سیاه دانه: آن را با سکنجبین میل کنید. برای دفع سنگ مثانه و خرد شدن آن بسیار مفید است.

علف ماست: اثر خاصی روی جهاز تناسلی دارد و برای بیماری‌های استسقا یا سنگ مثانه تجویز می‌شود.

گل پنجه علی: جریان خون را تنظیم می‌کند و در تقویت قلب مؤثر است و اثر فوق‌العاده‌ای روی سنگ کلیه و مثانه دارد.

خلنگ: در طب برگ‌های خلنگ برای رفع سنگ مثانه و کلیه استفاده می‌شود.

سروصحرایی: جوشانده برگ سرو صحرایی برای بیماری‌های مثانه و کلیه مفید است.

بامیه: مدر و شفا دهنده زخم است. اگر به صورت جوشانده مصرف شود سنگ مثانه را دفع می‌کند.

تره فرنگی: برای دفع سنگ کلیه و مثانه مؤثر است.

جعفری: مُشَهّی، مقوی و مدر است. جوشانده آن را برای دفع سنگ کلیه و مثانه به کار می‌برند.

برگ هلو: مدر و خلط‌آور است. برای درمان بیماری‌های کلیه و مثانه تجویز می‌شود.

وقتی دچار سنگ مثانه می‌شوید، ریگ‌های ریز سفید یا خاکستری در بول پیدا می‌شود و در این حالت لازم است که عمل جراحی صورت گیرد. فرق میان سنگ کلیه و مثانه آن است که سنگ کلیه سرخ و زرد و سنگ مثانه خاکستری و سفید است.

تخم خطمی، تخم کرفس و سنبل از هر کدام ده گرم به کوبید و به پزید. سپس صاف کرده و پنج گرم صمغ عربی که در آب حل شده باشد با شکر شیرین کنید و بنوشید. روغن خارخاسک و روغن بابونه را در محل مثانه و زیر شکم بمالید.

خربزه: خوردن خربزه برای دفع سنگ مثانه بسیار مفید است.
پونه: ریشه پونه را به مقدار روزی چهار مثقال تا چهل روز به جوشانید و صاف کرده و میل کنید.
گیلاس: خوردن گیلاس، آلبالو، عناب، شنگه و شاه تره در دفع سنگ مثانه مفید است.
هندوانه: آب آن را در یک لیتر همراه با شیرخشت میل کنید. در دفع سنگ مثانه بسیار مؤثر است.
خارخاسک: آن را به مقدار صدگرم به جوشانید و آب آن را با شیر مخلوط کرده و سه روز، روزی یک بار میل کنید. در دفع سنگ مثانه بسیار مفید است.

درمان سرماخوردگی مثانه

گل گاوزبان: جوشانده بیست تا بیست و پنج گرم ساقه برگ و گل گاوزبان در یک لیتر آب در مورد سرماخوردگی، مثانه و نفریت یا ورم کلیه تجویز شده است.
کاکل ذرت: جوشانده کاکل ذرت برای سرماخوردگی و ورم مثانه مفید است.
پرسیاوش: برگ‌های پر سیاوش برای عفونت مثانه، ریه و کلیه استفاده می‌شود. مقدار مصرف آن ده تا پانزده گرم در یک لیتر آب جوش به صورت دم کرده است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر دچار سنگ مثانه شده‌اید ضمن پرهیز از خوردن برگ ترشک، تخم هماض، کنگر و اسفناج، برای دفع سنگ مثانه باید روزی چند مرتبه و هر بار مقدار زیادی به‌مرور آب خربزه بنوشید و در این کار مداومت کنید.

* هر روز سه‌مرتبه آب ترب سیاه را بگیرید و بنوشید. همچنین روزی سه‌مرتبه و هر بار نصف لیوان عرق خارشتر را با آب مخلوط کنید و بنوشید و روزی سه مرتبه نیز ماءالشعیر بنوشید.

* هر روز پنجاه گرم برگ درخت گلابی و پنجاه گرم پوست سیب درختی که خشک شده را دم کنید، بعد آب آن را صاف کرده و بنوشید.

* پوست هلیلهٔ زرد، بلیله، آملهٔ مقشر، فلفل سیاه، دارچین، زنجبیل، گل شقایق، انیسون، خولنجان و دارفلفل از هر کدام به نسبت مساوی، همه را مخلوط بکوبید و در روغن گاو بپزید، بعد با کمی عسل مخلوط کنید. هر روز به اندازهٔ یک فندق از آن بخورید.

* ده برابر مغز هستهٔ گیلاس و یک برابر رازیانه را بجوشانید و آب آن را بخورید.

* دُم گیلاس، هستهٔ آلبالو، کاکل ذرت، بار درخت کاج، خارخاسک، گل بنفشه و عناب نیم‌کوب یا زخمی‌شده از هر کدام پنج مثقال را بجوشانید و از آب صاف کردهٔ آن بخورید و هفت روز ادامه دهید.

* هسته‌های خرما را نرم بکوبید، بعد بجوشانید و از آب آن بنوشید.

* هر روز یک مثقال کف دریا را نرم بسایید و در یک لیوان شیر جوشیده حل کنید و بخورید.

* صد گرم خارخاسک را بجوشانید و آب آن را با شیر مخلوط کرده و بخورید و چند روز این‌کار را انجام دهید.

* سی گرم مغز تخم زبان گنجشک را دم کنید و قبل از هر غذا، روزی سه فنجان از آب آن را به نوبت بخورید.

* بیست روز ریشهٔ نعناع، ریشهٔ پونه، ریشهٔ اریسا، ریشهٔ باباآدم و ریشهٔ شیرین‌بیان را به میزان مساوی، در دو لیوان آب بجوشانید تا یک استکان از آب آن باقی بماند، بعد آن را صاف کرده و صبح ناشتا بخورید.

* دو لیوان آب انگور، یکی بین صبحانه و ناهار و یکی بین ناهار و شام بخورید. (حتماً مدتی از صرف غذا باید گذشته باشد).

* صبح ناشتا، آب پوست لوبیاسبز تازه را بگیرید و یک استکان از آن را بخورید.

* هر روز صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری اشک مو بخورید، سنگ آب می‌شود.

* مغز هستهٔ آلبالو را بکوبید و شیره بکشید و همراه با سه گرم بادیان کوبیده شده بخورید.

* نیم‌مثقال ریشهٔ پونه و چهار مثقال علف هفت‌بند را همه‌روزه تا چهل روز و هر روز، روزی دو مرتبه بجوشانید، بعد آب آن را صاف کرده و با نبات بخورید.

* هر روز ساقه‌های بدون برگ ترب را آب بگیرید و دو قاشق بزرگ از آن را با سکنجبین مخلوط کنید و بنوشید.

* حجرالیهود را بسیار نرم کوبیده، بعد با روغن بادام مخلوط کنید و بخورید.

* هستهٔ ازگیل کوبیده را در آب انگور بخیسانید و از آب انگور بنوشید.

* عرق بهارنارنج را با آب کرفس تازه به میزان مساوی مخلوط کنید و بنوشید.

* برگ شاهدانه را چند روز مثل چای دم کنید و از آب آن بنوشید.

* هر روز یک فنجان از آب دم‌کردهٔ ذنب‌الخیل را بخورید.

* آب جوشاندهٔ سیب‌زمینی را با آب دم‌کردهٔ شیرین‌بیان مخلوط کنید و بنوشید.

* برگ تیول برژیکی را دم و صاف کنید، سپس تخم شلغم را بسایید و با آب آن مخلوط کرده و

بنوشید.

* سی گرم برگ کاسنی وحشی را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و از آب آن بنوشید.
* هر روز صبح ناشتا یک لیوان آب هویج خام را بگیرید و بخورید.
* یک هندوانه را با شحم، تخم و پوست، به‌طور کامل قطعه‌قطعه کرده، خوب در آب خودش بپزید، بعد با فشار، آب آن را خارج ساخته و روزی چند لیوان بنوشید.

ضمناً باید از خوردنی‌هایی که کمک به نابود کردن سنگ مثانه می‌کنند بیشتر استفاده کنید، مانند: آلبالو، گیلاس، عناب، گرمک، گوجه‌فرنگی، خربزهٔ رسیده قبل از غذا یا آب خربزه، تاج‌ریزی، آب جوشاندهٔ باکس گیلاس، تره‌فرنگی، پیاز خام، آب شلغم خام، شنگه، عسل، آب دم‌کردهٔ ریشهٔ بید، تخم زردک، برگ کرفس، تخم کرفس، تخم گشنیز، تخم کاسنی، آب دم‌کردهٔ گل بابونه، آب دم‌کردهٔ گل قاصد، آب جوشاندهٔ نخود سیاه، غازایاقی، آب دم‌کردهٔ رقیق شاه‌تره، آب جوشاندهٔ کاکل ذرت، هستهٔ سرخ ولیک، صمغ فارسی، روغن بادام شیرین، شیرزن با عسل، تخم کاهو، آب دم‌کردهٔ پرسیاوشان، تخم کتان، آب جوشاندهٔ ریشهٔ باباآدم، آب جوشاندهٔ مغز ناخنک و کاکنج.

سنگ کلیه

در دو طرف ستون فقرات دو عضو لوبیایی شکل به نام کلیه وجود دارد. عمل کلیه‌ها ترشح ادرار و خارج ساختن سموم بدن و تصفیه خون است. بعضی اوقات در اثر تغییر ترکیبات ادرار، التهاب و ورم کلیه املاحی که در ادرار به صورت محلول وجود دارد در کلیه رسوب کرده و تبدیل به سنگ می‌شود. این سنگ‌ها وقتی که می‌خواهند از راه مجرای خروجی ادرار بیرون بیایند باعث درد شدید می‌شوند که به ترشح کلیوی معروف است و به صورت کمر دردهای ناگهانی و طاقت‌فرسا ظاهر می‌شود.

ورم کلیه نوعا در طبقات مختلف و در اثر خوردن غذاهای ناباب و نامساعد به وجود می‌آید. از عوارض تنبلی کار کلیه مبتلا شدن به امراض عفونی و مزمن و بالاخره اختلال در عمل غدد داخلی، بی‌میلی، خستگی، فرسودگی و فشار روحی است.

درمان

انگور: برای جلوگیری از اختلالات کبد و سنگ کلیه‌ها باید از آب انگور استفاده کرد. آب انگوری که زیاد شیرین نباشد، داروی بسیار مؤثری برای از بین بردن اختلالات کلیه است.

اسفناج: دارای کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید و مس است. اسفناج محرک کلیه‌ها است و فعالیت آن‌ها را زیاد می‌کند و برای بیماران مبتلا به سنگ کلیه تجویز می‌شود.
گیلاس: دم کرده گیلاس به مقدار ده گرم در یک لیتر آب یک داروی مدر معروف است که در مورد تورم مجاری ادرار مصرف می‌شود و در نتیجه کلیه‌ها را پاک و سالم می‌کند.
توصیه: به اشخاصی که دچار سنگ کلیه می‌باشند توصیه می‌شود از دم کرده چای استفاده نکنند، زیرا دم کرده چای برای مبتلایان به سنگ کلیه مضر است.
ترب: آب آن مخصوصا آب ترب سیاه برای دفع سنگ کلیه بسیار مؤثر است.
پیاز: یک پیاز درشت را ریزریز کنید و در چهار قاشق روغن زیتون آن را نیم پز کنید و صد و پنجاه گرم آب بدان بیفزایید و به گذارید ده دقیقه بجوشد. سپس تا گرم است آن را بنوشید و این کار را چند شب متوالی ادامه دهید.
گلابی: صد گرم از برگ درخت گلابی و پوست سیب درختی که خشک شده باشد رامخلوط کنید و به صورت دم کرده از آن استفاده کنید، در مورد سنگ کلیه بسیار مفید است.
خربزه: خوردن خربزه در مورد سنگ کیله بسیار مفید است.
خیار: آب خیار بی‌مزه است، ولی اگر با آب سیب درختی یا آب هویج مخلوط شود مایعی نوشیدنی به دست می‌آید که برای شستشوی کلیه‌ها بسیار مفید می‌باشد.

خیار دارای ویتامین آ، ب، ث و ده نوع املاح معدنی است. آن‌هایی که دارای صفرا هستند باید از خوردن خیار زرد خیلی رسیده خودداری کنند.
سیب: سنگ کلیه و صفرا را حل می‌کند.
کاکل ذرت: بهترین عامل ادرارآور است. جوشانده کاکل ذرت به قدری مؤثر است که در عرض سه یا چهار روز ترشحات ادراری به‌طور قابل توجهی افزایش یافته و نبض مرتب می‌زند. این جوشانده به هیچ وجه اختلال در دستگاه هاضمه به وجود نمی‌آورد، حتی اگر به مقدار زیاد هم استفاده شود. به همین جهت می‌توان در مورد امراض مزمن مصرف آن را تا شش ماه هم ادامه داد.
پیرو: گیاه پیرو در مورد بیماری‌های سوزاک، ورم مثانه و سنگ تجویز می‌شود. مصرف آن به مقدار یک قاشق در یک لیوان آب جوش تجویز می‌شود.
سیب زمینی: جوشانده آن همراه با شیرین بیان مدر می‌باشد و برای اشخاصی که مبتلا به سنگ کلیه و بند آمدن ادرار هستند توصیه می‌شود.
کرفس: مثانه، کلیه‌ها و کبد را تقویت می‌کند. ریشه کرفس قمری برای سنگ کلیه و سنگ مثانه

تجویز می‌شود.

شاهی: از سبزی‌های خنک است که مواد معدنی را به بدن می‌رساند، اشتهاآور است و ادرار را زیاد می‌کند. تصفیه کننده خون است و برای مبتلایان به سنگ کلیه تجویز می‌شود.

لوبیاسبز: مدر و مقوی است، نوشیدن دم کرده پوست لوبیای سبز صبح ناشتا به اشخاص مبتلا به سنگ کلیه تجویز می‌شود.

خرفه: سرشار از ویتامین ث و ب می‌باشد. برای مبتلایان به سنگ مثانه و کلیه تجویز می‌شود.

زبان گنجشک: دم کرده برگ‌های زبان گنجشک به مقدار بیست و پنج تا سی گرم در یک لیتر آب برای ورم کلیه و سنگ کلیه تجویز می‌شود.

آب لیمو: در معالجه سنگ کلیه اثر قابل توجهی دارد.

توت فرنگی: مقدار زیادی اسید سالیسیک دارد و بر روی سنگ کلیه و مثانه اثر قابل توجهی دارد.

فندق: سرشار از ویتامین آ و ب می‌باشد. برای اشخاصی که مبتلا به سنگ کلیه هستند تجویز می‌شود.

نسترن: پنجاه گرم میوه خشک گل نسترن را در یک لیتر آب به مدت پنج دقیقه به جوشانید و مدت دو هفته آن را مصرف کنید.

زرشک: جوشانده پوست ریشه‌های درختچه زرشک برای دفع شن و سنگ کلیه مؤثر است.

شاهی آبی: آب، شربت و دم کرده شاهی آبی برای دفع سنگ کلیه بسیار مناسب است.

خارتوت: ضد اسقربوط و اسید است. برای ورم و سنگ کلیه جوشانده برگ‌های خارتوت به طور مرتب تجویز می‌شود.

رشکک: بوی خیار را دارد و مانند خیار خنک است و برای درمان سنگ کلیه به کار می‌رود.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

علل ایجاد سنگ‌های کلیه: وقتی که غلظت زیادی از مواد حل شده در ادرار وجود داشته باشد خطر تشکیل سنگ‌های کلیوی افزایش می‌یابد. عدم مصرف کافی مایعات باعث افزایش خطر ایجاد سنگ‌های کلیه می‌شود. وقتی که آب بدن کم باشد کلیه‌ها برای حفظ این آب ادرار کمتری تولید می‌کنند و در نتیجه ادراری که ساخته می‌شود غلظت خیلی زیادی خواهد داشت. افرادی که در مناطقی با آب و هوای گرم زندگی می‌کنند، اگر به اندازهٔ کافی آب نخورند و جبران آن آبی که از طریق

ریزش عرق از بدن‌شان خارج می‌شود را نکنند، بیشتر از دیگران مستعد ابتلاء به سنگ‌های کلیه خواهند شد.

رژیم مایعات برای کلیه‌های سنگ‌ساز: انسان اگر حتی یک‌بار دچار دردهای ناشی از شن کلیه یا حالب شده و یا نشانی‌هایی از این بیماری را مشاهده کرده باشد، ممکن است کلیه‌های او به عارضهٔ سنگ‌سازی مبتلا شده باشد. برای جلوگیری از تشکیل مجدد سنگ یا شن کلیه و جلوگیری از متراکم شدن آن‌ها و برای پیشگیری از عمل جراحی و بالاخره برای جلوگیری از خطر نارسا شدن و از کار افتادن کلیه‌ها باید به مطالب زیر توجه کرد:

۱ـ افراد یاد شده لازم است که در تمام مدت عمر در طول شبانه‌روز مقدار زیادی آب و غذاهای آبدار شامل میوه‌های پرآب، مانند هندوانه، خربزه، طالبی، گرمک و نوشابه‌ای مثل عرق کاسنی، عرق خارشتر، عرق خارخاسک، ماءالشعیر بنوشند و... ولی نوشیدن چای پررنگ جایز نبوده و چای مصرفی این افراد باید خیلی کم‌رنگ باشد.

۲ـ در اثر نوشیدن آب و سایر مایعات به میزان زیاد ادرار بی‌رنگ و یا خیلی کم‌رنگ می‌شود. این نکته را باید بدانید که ایجاد ادرار غلیظ و پررنگ می‌تواند باعث سنگ کلیه شود لذا باید با نوشیدن مایعات از غلظت ادرار جلوگیری کرد.

۳ـ برخلاف آنچه که بین مردم شایع است سنگین بودن آب یا وجود املاح و گچ در آب باعث سنگ کلیه نمی‌شود. در هر صورت آب بهترین ماده برای جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه می‌باشد.

۴ـ چون در موقع خواب بدن بدون حرکت می‌ماند لذا در این‌گونه مواقع احتمال سنگ‌سازی در کلیه‌ها افزایش می‌یابد. بنابراین از یک ساعت قبل از خواب باید مقدار نوشیدن آب و سایر مایعات را بیش از پیش افزایش دهند. آشامیدن زیاد باعث می‌شود که مقدار دفع ادرار از کلیه‌ها در موقع خواب زیاد شده و از ته‌نشین شدن مواد داخل آن و در نتیجه از تولید سنگ کلیه جلوگیری شود.

۵ـ هر شب در کنار تختخواب خود یک فلاسک یا آبخوری پر از آب داشته باشند و وقتی‌که در اواسط شب به‌علت احتیاج به تخلیهٔ ادرار از خواب بیدار می‌شوند تا حد امکان آب بنوشند، به‌طوری‌که ادرار در صبح نیز بی‌رنگ یا کم‌رنگ شده باشد. هر صبح موقعی که از خواب بیدار می‌شوند در اولین فرصت و قبل از صرف صبحانه مقداری آب و یا سایر مایعات بنوشند.

۶ـ چون در فصل تابستان و در مناطق گرم مقدار زیادی از مایعات نوشیده شده به‌صورت عرق از بدن دفع می‌شود لذا در این شرایط نیز لازم است مقدار بیشتری آب و سایر مایعات نوشیده شود. همچنین هنگام فعالیت‌های شدید بدنی و ورزش لازم است بر میزان آب و مایعات مصرفی بیفزایند.

۷ـ چون نوشیدن آب زیاد وسایر مایعات همراه با غذاهای اصلی (صبحانه، نهار و شام) باعث ناراحتی معده می‌شود لذا بهتر است تا پنج دقیقه قبل از صرف غذا هرچه بیشتر و هر اندازه که امکان دارد آب بنوشند، ولی در موقع غذا خوردن و همچنین تا نیم‌ساعت پس از صرف غذا از نوشیدن آب و سایر مایعات خودداری شود، آنگاه از دو تا چهار ساعت بعد از خوردن غذا مجدداً تا حد امکان و به میزان خیلی زیاد آب و سایر مایعات بنوشند.

۸ـ برای این‌که از میزان نوشیدن آب و سایر مایعات آگاه شوند، لازم است هر چند وقت یک‌بار ادرار بیست و چهار ساعت خود را در یک ظرف جمع‌آوری کرده و مقدار آن را تعیین کنند. میزان ادرار در مدت بیست و چهار ساعت نباید از سه تا چهار لیتر کمتر باشد.

۹ـ چون تولید سنگ کلیه در ا فراد غالباً به‌علت داشتن زمینه‌های خانوادگی می‌باشد لذا صلاح در این است که در صورت ابتلاء یک فرد در یک خانواده سایر افراد آن خانواده نیز توجه بیشتری در این امر داشته باشند.

۱۰ـ اگر مانعی مثل سنگ یا شن کلیه در مسیر مجاری کلیه و یا در لگنچه و یا در حالب‌ها گیر کند ممکن است به‌طور ناگهانی دردی شدید و طاقت‌فرسا بروز کند. این نوع درد که در هر لحظه از شبانه‌روز به‌طور ناگهانی ایجاد می‌شود، وقت و زمان معینی ندارد و اگر در موقع خواب ایجاد شود شدت درد، فرد مبتلا را سراسیمه بیدار خواهد کرد. دردهای ناشی از حرکت یا گیر کردن شن یا سنگ کلیه، شبیه دردهای شکمی است، به این معنی که درد به‌صورت متناوب و مکرر (دردگرفتن و تسکین یافتن موقتی) ظاهر می‌شود.

۱۱ـ با توجه به خصوصیات دردهای ناشی از سنگ کلیه افرادی که شب‌ها به‌خصوص نزدیک صبح و موقع بیدار شدن احساس دردهای پهلو و کمر می‌کنند ولی پس از مقداری حرکت یا نرمش دردشان تسکین می‌یابد، این درد ناشی از کلیه‌ها نمی‌باشد و باید علت را در جای دیگر جستجو کرد.

سنگ‌های نسبتاً متوسط گاهی در حین عبور از حالب باعث اتساع و خراشیدگی آن می‌شوند و ایجاد خون‌ریزی یا درد شدید می‌کنند.

این درد به قولنج کلیوی معروف است و به‌عنوان یکی از شدیدترین دردهایی است که شخص باید تحمل کند. درد متناوب و خنجری بوده که از پشت شروع می‌شود و در موقع عبور سنگ به‌طرف پایین حالب، به لگن و کشاله‌ی ران می‌رسد. این درد غالباً در یک زمان خاص و در یک سمت بدن ایجاد می‌شود.

در صورت وجود سنگ باید ابتدا از خوردن خوراکی‌های زیر پرهیز کنید: آلو، زردآلو، شفتالو، هلو و

به‌طور کلی میوه‌های هسته‌دار، سیب درختی، اسفناج، کنگر، لبنیات، زردهٔ تخم‌مرغ، گوشت گوسفند و گاو، آش‌ها و خوراکی‌های چرب، همچنین کار سخت و سنگین نیز مضر بوده و باید احتیاط کرد.

ضمناً باید از خوراکی‌هایی که ضدسنگ هستند بیشتر استفاده کنید، مانند: آب فراوان، آب هویج صبح ناشتا، آب هندوانه، آب ترهٔ خام، تخم کرفس، کرفس تازه، آب شلغم خام، گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی، گرمک، خربزهٔ رسیده و شیرین (قبل از غذا)، کرفس، سیر، عسل، خرفه، شاهی، تخم‌زردک، چای کم‌رنگ، عرق کاسنی، تخم کاسنی، آب دم‌کرده‌ی سُک گیلاس، تخم کاهو، آب دم‌کردهٔ پرسیاوشان، تخم کتان، آب جوشاندهٔ ریشهٔ باباآدم، تاج‌ریزی، غازایاقی، صمغ فارسی، روغن بادام شیرین، آب دم‌کردهٔ کاکل ذرت، آب دم‌کردهٔ گل قاصد، آب جوشاندهٔ نخود سیاه، آب جوشاندهٔ مغز ناخنک و کاکنج.

برای درمان نیز می‌توانید: تخم گشنیز، تخم خرفه، تخم کاسنی، تخم خشخاش، تخم کاهو، بالنگو، گل پنیری، گل نیلوفر، گل بنفشه، تاج‌ریزی، کاکنج، تخم هندوانه، تخم گرمک، تخم کدو، تخم خیار، شاه‌تره، پوست هلیلهٔ زرد، هلیلهٔ سیاه، آملهٔ مقشر، ریوند چینی، سنامکی، گل محمدی و مخلصه از هر کدام سه مثقال را نرم بکوبید و هر روز صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری از آن را در یک لیوان آبِ جوشیده و سرد شده شیره‌کش کنید و بنوشید.

* پنجاه گرم پوست سیب درختی را با پنجاه گرم برگ گلابی دم کنید و آب آن را به‌مرور بنوشید.
* ده برابر مغز هستهٔ گیلاس را با یک برابر رازیانه بجوشانید و آب آن را به‌مرور بنوشید.
* سی گرم تخم زبان گنجشک نیم‌کوب شده را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و قبل از هر غذا، روزی سه فنجان از آب آن را به‌نوبت بنوشید.
* عسل، سیاه‌دانهٔ کوبیده شده و آب را با هم مخلوط کرده، بخورید.
* دو لیوان بزرگ آب انگور بخورید، یکی بین صبحانه و ناهار و دیگری بین ناهار و شام.
* صبح ناشتا یک استکان آب پوست لوبیا سبز تازه را بگیرید و بخورید.
* پنجاه گرم برگ انگورفرنگی را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و آب آن را سه فنجان در روز به نوبت بنوشید.
* هر روز صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری اشک مو بخورید، سنگ آب می‌شود.
* هسته‌های خرما را خرد کرده، بجوشانید و آب آن را بنوشید.
* چند مرتبه هندوانه را با پوست و تخم و غیره قطعه‌قطعه کرده و خوب بپزید و آب آن را در طول روز چند لیوان بنوشید.

* حجرالیهود را نرم بکوبید و با روغن بادام مخلوط کنید و بخورید.
* هستهٔ ازگیل کوبیده شده را در آب انگور بخیسانید و بعد آن آب انگور را بنوشید.
* برگ شاه‌دانه را چندبار مثل چای دم کنید و از آب آن بنوشید.
* اذخرمکی، تخم کاسنی، پوست کوکنار، بالنگو، تخم‌گشنیز، کاکنج، تخم کاهو، کاکل ذرت، باکس گیلاس یا آلبالو، سه‌پستان و کبابه‌ی چینی از هر کدام دو مثقال را نیم‌کوب کرده و آن را ده قسمت کنید. هر شب یک قسمت آن را در یک لیوان آب بخیسانید و صبح در همان آب بجوشانید، سپس آب آن را صاف کرده و ناشتا بنوشید.
* خارخاسک، پودینه، افسنتین، بیخ هلیمون، بیخ کاسنی، کاکنج، بادیان، پرسیاوش و گل سرخ را بجوشانید و آب آن را صاف کرده، بخورید و روی آن چهارتخمه (تخم خیارین، تخم کدو، تخم گرمک و تخم هندوانه) را شیره کشیده، بنوشید.
* ده مثقال چوب مو را بسوزانید و خاکسترش را با آب جوشانده و با شش مثقال خارخاسک مخلوط کنید و آب آن را ناشتا به‌تدریج میل فرمایید.
* تخم کافشه، شنبلیله، اسفرزه، گل بنفشه، برگ یا تخم خرفه، خارخاسک، بابونه و مغز ناخونک را بپزید، بعد آب آن را صاف و در وان ریخته و به آن آب گرم اضافه کنید و مدتی در آن بنشینید.
* آب جوشاندهٔ سیب‌زمینی را با آب دم‌کردهٔ شیرین‌بیان مخلوط کنید و بنوشید.
* شش گرم تخم شلغم را بکوبید و با آب دم‌کردهٔ برگ تیول مخلوط کنید و بخورید.
* بیست و پنج گرم پوست ریشهٔ زرشک را در نیم‌لیتر آب سرد ده تا پانزده دقیقه بخیسانید. بعد در همان آب جوشانده، با شکر شیرین کنید و با هر وعده غذای روزانه یک فنجان از آب آن را بنوشید.
* عرق بهارنارنج را با آب کرفس تازه به‌نسبت مساوی مخلوط کنید و هر صبح و عصر بنوشید.
* بادیان و پودر شیرین بیان از هر کدام پنج گرم، گل قافث، تخم خطمی، سنبل‌الطیب و گل‌گاوزبان از هر کدام ده گرم، مغز تخم خربزه، مغز تخم کافشه و گل بنفشه از هر کدام پانزده‌گرم، ریشهٔ کاسنی بیست و پنج گرم، همه را نیم‌کوب کرده، بعد با دویست گرم مویز قطعه‌قطعه شده مخلوط کنید، سپس آن را به پانزده قسمت مساوی تقسیم و هر قسمت از آن را یک روز صبح بجوشانید، سپس آبش را صاف و شیرین ساخته، بنوشید. تفالهٔ آن را مجدداً در آب‌جوش خیسانده و شب باز در همان آب بجوشانید و آب آن را مصرف کنید.

توضیحاً اگر مدت‌ها از خوردن لبنیات و مرکبات پرهیز کنید و گه‌گاهی گوشت کبوتر را در روغن زیتون یا روغن کنجد سرخ کنید و به‌عنوان یک وعده غذا بخورید دیگر هیچ‌گاه به سنگ ادراری دچار

نخواهید شد.

سنگ کلیه در گرم‌مزاج‌ها: اگر گرم‌مزاج هستید و دچار سنگ کلیه شده‌اید، مغز تخم کدو، مغز تخم گرمک، مغز تخم هندوانه و تخم خیارین از هر کدام چهار مثقال و کاکنج دو مثقال، همه را نرم بسایید، بعد با چهار مثقال پودر حجرالیهود و دو لیوان شربت قند مخلوط و در طول روز به‌مرور میل کنید.

* خارخاسک، گل پنیرک، مغز تخم کدوی خام، مغز تخم هندوانهٔ خام، مغز تخم گرمک خام، مغز تخم خیار چنبر و کاکنج، همه را به‌نسبت مساوی با مقداری شکر بسیار نرم بسایید. صبح، ظهر و شب، هربار یک قاشق غذاخوری از آن را کفلمه کنید.

* هندوانهٔ بزرگی را پس از شستن با پوست و شهم و تخمه‌هایش خرد کرده یا چرخ کنید بعد در ظرفی بریزید و بگذارید تا با آب خودش بپزد سپس در صافی یا پارچه‌ای تمیز با فشار آب آن را صاف کرده در یخچال نگهدارید و در طول روز به مرور بنوشید.

* هر شب بعد از صرف شام (هنگام خواب) دو لیوان شربت سکنجبین درست کنید بعد یک یا دو عدد خیار درشت را ریز رنده کرده، مخلوط و میل کنید.

سنگ کلیه در سرد مزاج‌ها: اگر سردمزاج هستید و دچار سنگ کلیه شده‌اید، باید مارچوبه، انسیون، بادیان، سیاه‌دانه و تخم کرفس از هر کدام سی گرم را با هم مخلوط کرده و نرم بسایید. صبح، ظهر و شب، هر بار یک قاشق شربت‌خوری از آن را کفلمه کنید.

رژیم برای کلیه‌های سنگ‌ساز: هنگامی که سنگ کلیه ایجاد می‌شود نمی‌توان آن را به‌کلی با رژیم غذایی از بین برد، اما رژیم غذایی می‌تواند از سنگ‌سازی مجدد بعد از دفع سنگ و یا از بزرگتر شدن سنگ‌های ساخته شده، همچنین در پیشگیری مؤثر باشد. در هر صورت باید با رژیم سعی در زیاد و رقیق کردن ادرار کرد، به‌علاوه باید کوشید که مقدار دفع کلسیم از طریق ادرار کم شود، زیرا سنگ‌های کلیه غالباً ترکیباتی از کلسیم هستند (البته نه تمام سنگ‌ها). سنگ‌های کلیه معمولاً از نوع سنگ‌های فسفاته‌قلیایی یا سنگ‌های اگزالات‌کلسیم یا سنگ‌های اوراته و یا سنگ‌های تشکیل شده از سیستین می‌باشند.

هر کدام از این سنگ‌ها رژیم‌های متفاوتی دارند و من در اینجا به ذکر رژیم‌های مربوطه می‌پردازم. یک نکته را لازم است در اینجا تذکر دهم و آن این‌است که در سنگ کلیه، شما را به نوشیدن آب بیشتر برای رقیق کردن ادرار توصیه می‌کنم، اما در رابطه با این موضوع، کسانی که در کلیه سنگ بزرگ دارند، نباید در یک وعده، مقدار زیادی آب بنوشند بلکه بهتر است آب مصرفی را

به‌تدریج و در طول روز بیاشامند.

رژیم در سنگ‌های فسفاته‌قلیایی: به‌منظور اسیدی کردن محیط ادرار، از مواد غذایی زیر بیشتر استفاده شود: حبوبات، نان، برنج، غلات، گوشت‌ها، کره، شکلات و تخم‌مرغ. در واقع موادی که فسفر و گوگرد بیشتری دارند محیط ادرار را اسیدی می‌کنند و برعکس کلسیم، منیزیم و پتاسیم محیط ادرار را قلیایی می‌کنند. به این جهت است که مصرف میوه‌جات، سبزیجات و شیر در این رژیم کمتر است. میوه‌جات و سبزیجات حتی اگر خودشان ترش و اسیدی باشند و حتی آب‌لیمو، آب‌غوره و سرکه ادرار را قلیایی می‌کنند، زیرا محصول دفعی آن‌ها در بدن قلیایی است، لذا نباید مصرف شوند.

رژیم در سنگ‌های اگزالیک: اساس رژیم در این مورد کاهش اگزالات‌ها در رژیم و جلوگیری از تخمیرات روده‌ای است، زیرا وقتی غذا در روده تخمیر و گاز ایجاد می‌شود، مقداری اسیداگزالیک نیز ساخته می‌شود. لذا مصرف کاکائو، چای، فلفل سبز، شکلات، اسفناج، کاسنی، انجیر خشک، ریواس و ترشک که دارای مقدار قابل توجهی اسیداگزالیک و املاح می‌باشند ممنوع است و نیز از مصرف خیار، هویج، سیب‌زمینی، لوبیاسبز و لوبیای سفید، کلم، گوجه‌فرنگی و کنگر که آن‌ها نیز دارای اگزالیک هستند (منتها به مقدار کمتر)، باید اجتناب کرد. همچنین به‌منظور جلوگیری از نفخ، از آشامیدن آب در وسط غذا، آبگوشت ترید (تیلیت کردن نان در آبگوشت) و نان مانده، خودداری کرده و درعوض جویدن کامل مواد غذایی توصیه می‌شود.

رژیم در سنگ‌های تشکیل شده از مواد اوریک‌اورات‌ها: در اینجا باید از داروها و غذاهایی که قلیائیت ادرار را زیاد می‌کنند استفاده کرد که آن غذاها عبارتند از: میوه‌جات، سبزیجات، لبنیات، ترشی‌ها، حبوبات و مایعات فراوان و از طرف دیگر چون مقداری از پروتئین‌های بدن دفع می‌شوند روزانه باید از کمی گوشت تازه نیز استفاده کرد.

غذاهای غیر مجاز که باید از مصرف آن‌ها صرف‌نظر کرد عبارتند از: گوشت مانده، گوشت شکار، گوشت حیوانات جوان، گوشت پرندگان، گوشت‌های کنسرو شده، جگر سیاه، سیرابی، مغز، دل و قلوه، کله‌پاچه، تخم‌مرغ، ماهی، چربی‌ها، آبگوشت، اسفناج، قارچ‌ها، قندها، مرباها، قهوه، کاکائو، شکلات، نوشیدنی‌های الکلی، برنج، باقلا و لوبیاسبز.

رژیم در سنگ‌های تشکیل یافته از سیستین: رژیمی که در این مورد به‌کار می‌رود (اگر از نوع قلیایی ساده باشد) چنین است: از سبزی‌جات، میوه‌جات، شیر، گوشت و غلات کمتر استفاده شود. ضمناً اگر در این مورد ویتامین A و B به مقدار کافی تجویز شود مفید خواهد بود.

سوختگی

سوختگی انواع مختلفی دارد. ممکن است ضعیف و سطحی باشد یا گاهی شدید و عفونی است که به مراقبت‌های شدید پزشکی احتیاج دارد. ما در اینجا به ذکر ضمادها و مرهم‌های گیاهی و شفابخش برای درمان سوختگی‌ها می‌پردازیم.

بارهنگ: اگر دچار سوختگی شده‌اید، یک مشت برگ‌های تازه بارهنگ را به چینید و با دقت یکایک آن‌ها را با آب بشویید و بعد آن را خرد و ریز کرده و به صورت ضماد روی سوختگی قرار دهید.

پیاز: آن را رنده کنید و نمک دریایی به آن بزنید و به صورت ضماد بر روی سوختگی قرار دهید.

سیب زمینی: ضماد سیب زمینی رنده شده به صورت خام بر روی نوار استرلیزه شده را بر روی سوختگی مختصر و سطحی بدن قرار دهید، درمان مؤثری می‌باشد.

گل همیشه بهار: دوزاده عدد گل همیشه بهار را ریزریز کنید و آن را در پارچه توری نازک به صورت ضماد بر روی سوختگی قرار دهید.

مریم گلی: وقتی دچار سوختگی شدید چند برگ مریم گلی را به کوبید و روی محل سوختگی قرار دهید.

هویج: آن را رنده کنید و روی پارچه نازک تمیزی بریزید و به شکل ضماد بر روی سوختگی ببندید.

کلم و کاهو: ضماد برگ‌های کاهو برای درمان سوختگی تجویز می‌شود.

نعنا: ضماد نعنا برای اگزما، خارش پوست و سوختگی‌ها تجویز می‌شود.

عسل: برای درمان سوختگی مرهمی از عسل و روغن زیتون به مقدار مساوی می‌توان درست کرد.

غازیانی: کوبیده برگ‌های غازیانی مخلوط با نمک و سرکه زخم سوختگی و جراحات را مداوا می‌کند.

مرهم کافور: شامل چهار مثقال مو، پنج مثقال روغن گداخته گل با سفید آب قلع و ده مثقال کافور به صورت مرهم برای سوختگی تجویز می‌شود.

مرهم‌النوره: شامل ده مثقال موم با روغن گل سرخ، سی مثقال گداخته و آهک به مقدار پنج مثقال هفت بار با آب شسته اضافه کنید.

انجیر: پخته آن به صورت گرما گرم مرهم خوبی برای سوختگی است.

به: لعاب به برای سوختگی ناشی از آفتاب بسیار مفید است.

روغن کنجد: پماد روغن کنجد، روغن زیتون و سفید آب قلع بسیار مفید است.

خرفه: ساقه و برگ خرفه ضماد بسیار خوبی برای سوختگی می‌باشد.

لوبیا: اگر لوبیای خشک را بعد از پختن نرم کنید، ضماد خوبی برای سوختگی خواهد بود.

اسفناج: اگر برگ‌های اسفناج را در روغن زیتون بپزید، ضماد خوبی برای درمان سوختگی به دست آورده‌اید، فقط هر دفعه به اندازه نیاز درست کنید و نگه ندارید.

خربزه: قسمت گوشتی خربزه را له کنید و به صورت ضماد بر روی سوختگی قرار دهید.

هلو: هسته هلو را به کوبید و به شکل ضماد بر روی سوختگی قرار دهید.

آقطی: برگ‌های آقطی را نرم کنید و با روغن زیتون خالص مخلوط کنید و به صورت ضماد برای سوختگی مصرف کنید. زخم‌های سوختگی به زودی شفا خواهند یافت.

کدو: گوشت کدو را می‌توانید به عنوان ضماد برای سوختگی به کار ببرید.

سوختگی در اثر خوردن غذای داغ

لعاب اسفرزه، لعاب به دانه را مضمضه کنید. بادام به جوید یا روغن بادام مصرف کنید.

لعاب کتیرا، لعاب نشاسته، لعابه به دانه با سفیده تخم مرغ برای سوختگی ناشی از آفتاب مفید است.

موم سفید را در روغن مرغ گداخته کمی آرد نخود به آن مخلوط کنید و به صورت پماد مصرف کنید.

شمعدانی: ضماد برگ‌های شمعدانی برای سوختگی مرهم خوبی است.

اراقیطون: بیست و هشت گرم ریشه و تخم آن را در $\frac{2}{3}$ لیتر آب به جوشانید و روزی چهار استکان مصرف کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اقدامات مؤثر: بلافاصله پس از سوختگی، پوست آسیب‌دیده باید با مقدار زیادی آب سرد خنک شده و کمک‌های اولیه آغاز شود. بر روی محل سوختگی پماد نمالید زیرا ممکن است باعث بدتر شدن آن شود. کمک‌های پزشکی در همهٔ انواع سوختگی به‌جز انواع جزیی ضروری است. سوختگی‌های وسیع درجهٔ دو و سوختگی‌های درجهٔ سه به مراقبت‌های ویژهٔ بیمارستانی نیاز دارند و بهتر است چنین بیمارانی در بخش سوختگی بستری شوند. در صورت هرگونه شک به شدید بودن

سوختگی باید به پزشک و سرویس‌های درمانی مراجعه کنید. کسانی که دچار سوختگی سر و صورت شده‌اند، به‌علت امکان وجود سوختگی در راه‌های هوایی و تورم آن‌ها باید بستری شوند. در صورت استنشاق دود نیز باید بیمار بستری شود.

سوختگی‌های سطحی از آب جوش: اگر موضعی بر اثر آب جوش سوخته و آن سوختگی سطحی و ضعیف می‌باشد، قدری نفت بر محل سوختگی بمالید و یا از لعاب به‌دانه به صورت مالیدنی استفاده کنید یا مقداری خمیردندان بمالید.

* برگ چغندر پخته شده را پس از سرد شدن روی آن ضماد کنید.

* گلاب را با یخ و یا در یخچال یا فریزر سرد کنید و دایم به‌وسیلهٔ دستمال خیس کرده آن موضع را سرد نگه‌دارید و به مرور تکرار کنید.

* گِل ارمنی ساییده شده را با آب و سرکه یا ماست و سفیدهٔ تخم‌مرغ و یا روغن بنفشه بادام و سفیدهٔ تخم‌مرغ مخلوط کنید و بر موضع سوختگی قرار دهید.

* برگ خطمی و برگ خیار چنبر را بپزید و پس از سرد شدن روی آن ضماد کنید.

* سفیدآب را در آب گشنیز تازه مخلوط کنید و بمالید.

* مقداری خاکستر را در آب جوش ریخته و صاف کنید، بعد دوباره روی آن آب بریزید و صاف کنید و پنج مرتبه این کار را تکرار کرده، سپس با آن آب شستشو کنید.

سوختگی از آتش: اگر قسمتی از پوست بدن از آتش سوخته باشد، فوراً روی آن روغن زیتون بمالید و مالش دهید و بعد جوش‌شیرین روی آن بپاشید.

* موز را له کنید و بر محل سوختگی ضماد گذارید.

* ریشهٔ درخت بادام را بسوزانید، بعد نرم بسایید و بر آن ضماد کنید.

* برگ چغندر پخته را پس از سرد شدن بر آن ضماد کنید.

سوختگی با روغن داغ: اگر قسمتی از پوست بدن از روغن داغ سوخته باشد؛ مقداری سفیدآب کف را با سفیدهٔ تخم‌مرغ مخلوط کنید و خوب بهم بزنید و روی محل سوختگی بمالید.

گوشت آوردن در محل سوختگی: در این مورد باید یدفرم شصت گرم و پارافین مایع هشتاد گرم را روزی سه مرتبه بر موضع گود شده بمالید.

سوختگی پای کودک از اثر ادرار

در صورتی‌که ادرار پای کودک را سوزانده باشد باید پرتقال، گوجه‌فرنگی، تخم‌مرغ، اسفناج و گندم

یا آرد گندم به او نخورانید تا زود بهبود یابد.

* فوت‌فوته (پوک‌های درخت بید) را بسیار نرم بسایید و بر موضع بپاشید.

* گل سرنگون را در آتش بسوزانید، بعد بسیار نرم بسایید و بر موضع بپاشید.

* تخم گشنیز و گِل برز را به نسبت مساوی ساییده و بر موضع بپاشید.

* پیه آب شدهٔ بز را بر موضع بمالید، بعد روی آن‌ها پودر بپاشید و او را قنداق کنید.

* برگ گشنیزه تازه را با برگ کاهوی خام بکوبید و بفشارید و آبی که از آن‌ها خارج می‌شود را بر موضع بمالید.

* در هر مرتبه خیس کردن فوراً قنداق یا لباس او را عوض کنید و تا می‌توانید او را نپیچید تا هوا بر پوست بخورد، اگر پوشک‌های بهداشتی در دسترس نبود، کهنه و لباس‌های او را خوب با آب گرم شستشو دهید و چند مرتبه آن‌ها را آبکش کنید و حتماً هنگام پیچیدن، پاها و موضع سوخته شده را چرب کنید و روی آن پودر بپاشید.

پیشگیری از تاول سوختگی: پس از سوختگی پوست، فوراً روی آن موز له کرده بمالید یا کمی خمیر دندان مالیده شود یا پیاز را ریز رنده کرده و کمی نمک بزنید و روی آن ضماد کنید.

سوختگی بدون تاول: اگر قسمتی از پوست بدن با آتش یا آب جوش سوخته باشد ولی سطحی بوده و تاول نزده باشد، قدری نفت یا مرکب روی آن بمالید، بعد با روغن زیتون چرب کنید و برای شستن آن از محلول ریوانل استفاده کنید.

* جفت را نرم بسایید و بپاشید و برای شستن آن نیز از آب جوشاندهٔ جفت استفاده کنید یا مقداری سفیدآب قلع را در روغن کنجد مخلوط کرده و بمالید.

* مقداری گِل ارمنی را در آب خنک حل کرده و بمالید.

* گوشت گرمک یا گوشت خربزه را له کنید و روی آن بمالید.

* برگ چغندر پخته شده را روی آن بمالید.

* سیب‌زمینی خام را دو نیم کرده و قسمت داخلی آن را بر موضع بمالید، بعد با روغن وازلین یا روغن نباتی و یا روغن کنجد چرب کنید.

* لعاب به دانه یا سرکه یا سفیدهٔ تخم‌مرغ یا شیر و یا ماست را روی آن بمالید.

* عسل و روغن زیتون را به نسبت مساوی مخلوط کنید و بمالید.

* برگ تازهٔ غازایاقی را با نمک و کمی سرکه مخلوط کنید و روی آن بمالید.

* تعدادی مریم گلی را بکوبید و روی سوختگی بگذارید.

* سفیدهٔ تخم‌مرغ را با ماست یا شیر مخلوط کنید و بمالید.
* پیاز را ریز رنده کرده، بعد نمک بزنید و روی آن ضماد کنید.
* سفیدآب قلع را با روغن کنجد مخلوط کنید و روی آن بمالید.
* کاهوی پخته شده را بکوبید و با روغن زیتون مخلوط کنید و بمالید.
* هویج خام را ریز رنده کنید و درَ گاز بپیچید و روی آن بگذارید.
* گاه‌گاهی پارچه یا پنبه‌ای را در آب خنک فرو برده و روی آن بگذارید.
* یک ساعت به یک ساعت سیب‌زمینی خام رنده شده را روی آن ضماد کنید.

سوختگی‌های تاول‌دار: برای درمان سوختگی‌های تاول‌دار باید موم سفید را با دو برابر آن روغن کنجد آب کنید، بعد به اندازهٔ موم، سفید آب قلع ساییده شده را مخلوط کرده و خوب بهم بزنید و پس از سرد شدن، روی پارچه‌ای تمیز یا روی گاز بمالید و بر موضع ضماد اندازید.

سوختگی‌های شدید: اگر سوختگی قوی و شدید بود و در اثر شدت حرارت تاول زده باشد؛ یعنی سلول‌های زیر جلدی کشته شده و تاول‌های درشت و زیاد ایجاد گردیده باشد، باید پات آلو و اودوشو را با روغن کنجد مخلوط کرده و با پر مرغ یا پنبه، خیلی آرام بر روی سوختگی و تاول‌ها و زخم‌ها بمالید، بعد با گاز یا پارچهٔ تمیز و نازکی روی آن را بیاندازید که گردوغبار و میکروب در آن نفوذ نکند و روزی دو تا سه مرتبه دود عنبرنسا را به آن بدهید. تاول‌ها شروع به آب دادن کرده و پارچه‌ای که روی آن افتاده است را خیس می‌کند که باید آن را مرتب عوض کنید.بعد پوست‌ها را با قیچی ضدعفونی شده قیچی کنید، سپس با محلول ریوانل همه روزه آن را پانسمان فرمایید.

* با سفیدآب قلع و موم کافوری و روغن کنجد مرهم بسازید و بر روی سوختگی ضماد کنید.
* اودوشو چهل گرم، روغن زیتون شصت گرم و اسیدفنیک بیست قطره، همه را مخلوط کرده و روی محل سوختگی بمالید.
* بم‌دوپرو پنج گرم، اکسید دوزنگ ده گرم، اکتیول ده گرم و وازلین هشتاد و پنج گرم، همه را مخلوط کنید و بر محل سوختگی بمالید.
* آنتی‌پرین پنج گرم، سالل سه گرم، پودر سوبلمه دو سانتی‌گرم، یدفرم یک گرم، اسیدفنیک یک گرم، اسید بوریک پنج گرم و روغن وازلین دویست گرم، همه را مخلوط کرده و روزی سه مرتبه بر زخم‌های سوختگی بمالید. برای درمان و ضدعفونی کردن آن و آوردن گوشت نو به محل زخم بسیار مفید است.
* اکسید دوزنگ، گلیسیرین، آب مقطر و کربنات‌دوسود را به نسبت مساوی مخلوط کنید و روزی

سه مرتبه بر محل سوختگی بمالید.

* روزی سه مرتبه روی آن پماد ولی بمالید و تا بهبودی کامل ادامه دهید.

* سفیدآب قلع را با روغن کنجد و روغن زیتون مخلوط کنید و بمالید.

* اکسید دوزنگ و اسید بوریک را با مغز قلم گاو مخلوط کنید و بر محل زخم بمالید.

* روغن زیتون، روغن خشخاش، روغن کنجد، سفیدآب روی و سفیدآب قلع را به نسبت مساوی مخلوط کرده و روزی سه مرتبه بر محل سوختگی بمالید.

* پیاز را در خاکستر گرم بپزید و پس از سرد شدن بر آن ضماد کنید.

* سفیدهٔ تخم‌مرغ خام را با روغن کنجد در یک بطری بریزید و خوب تکان بدهید، بعد روی قسمت سوخته شده بمالید.

* با خاکستر چوب و زردهٔ تخم‌مرغ خام مرهم بسازید و بر آن ضماد کنید.

* برگ درخت هلو و جعفری را بکوبید، بعد با روغن زیتون مخلوط کرده و به‌صورت مرهم ضماد کنید.

* پای مرغ یا خروس را بسوزانید و با همان اندازه نمک سوخته مخلوط کنید، بعد سفیدآب قلع را هم با آن‌ها مخلوط کرده و همه را با روغن بنفشه و سفیدهٔ تخم‌مرغ خام ترکیب کنید و بمالید.

* با هواچوبهٔ ساییده شده و موم کافوری و روغن کنجد ضماد بسازید و روی موضع بگذارید.

* مقداری موم سفید را با دو برابر آن روغن کنجد، گرم و مخلوط کنید، بعد به اندازهٔ موم، سفیدآب قلع نرم شده را به آن‌ها اضافه کرده، سپس روی پارچه‌ای تمیز یا گاز بمالید و روی موضع سوخته شده قرار دهید.

* پنجاه گرم موم را در صد و پنجاه گرم روغن گل محمدی گرم کرده و حل کنید، بعد دویست و پنجاه گرم آهک تصفیه شده‌ی خشک وساییده شده را با آن مخلوط کنید و بر محل سوختگی بمالید.

* پوست کدو حلوایی خام را بر آن ضماد کنید.

* روی آن روزی سه‌بار روغن کتان بمالید.

* برگ کنار را بسایید و با آب خمیر کرده و بمالید.

* مقدرای انقوزه را در آب جوش حل کنید و پس از سرد شدن روی آن بمالید.

* پنج گرم موم را در ده گرم پیه بز آب‌کرده، گرم و مخلوط کنید، بعد پنج گرم نیل در آن‌ها حل کرده و بر محل سوختگی بمالید.

* مردار سنگ ساییده شده و سفیدآب قلع از هر کدام پنج گرم و کافور یک گرم، همه را در قدری

سرکه حل کنید، بعد کمی روغن گل اضافه کرده و بمالید.

* صمغ عربی را نرم بسایید و در سفیدهٔ تخم‌مرغ خام حل کنید و بمالید.

* خاکستر چوب نی را در روغن تخم کتان حل کرده و بمالید.

* گِل ارمنی را با ماست ترش غلیظ مخلوط کنید و بمالید.

* خاکستر چوب تمرهندی را در روغن کنجد حل کنید و بمالید.

* هواچوبه را نرم بسایید و با سرمه و پیه بز آب‌کرده یا روغن زیتون و مقداری مورد مخلوط کرده و ضماد کنید.

انواع سوختگی: برای درمان انواع سوختگی چه از بخار آب جوش و چه از آتش و چه از موادمذاب و غیره باشد، می‌توانید روغن هستهٔ هلو را روی محل سوختگی بمالید و یا مغز هستهٔ هلو را بسوزانید، بعد نرم بسایید و روی محل سوختگی بمالید.

* روغن زیتون را کمی نمک بزنید و بر محل سوختگی بمالید.

* برگ سبز و تازهٔ درخت بادام را بکوبید و بر آن ضماد کنید.

* اسفناج را در روغن زیتون یا روغن کنجد بپزید و بر آن ضماد کنید.

* گوشت گرمک را روی موضع سوخته شده ضماد کنید.

* روی آن سرکه بمالید.

* لوبیا را بپزید، بعد بکوبید و بر موضع سوخته شده ضماد کنید.

* برگ تازهٔ بوتهٔ کدو یا گوشت کدو یا پوست کدوی تنبل را بر آن ضماد کنید.

* برگ‌های تازهٔ غازایاقی را پس از شستن بکوبید و با سرکه و کمی نمک مخلوط کرده و بر محل سوختگی ضماد کنید.

* برگ تازهٔ درخت توت را بکوبید و با روغن زیتون مخلوط کنید و بر محل سوختگی بمالید.

* برگ‌های تازهٔ بارهنگ را خوب بشویید، بعد کوبیده و روی محل سوختگی ضماد کنید.

* زهرهٔ خوک و پیه آب‌کردهٔ خوک را با هم مخلوط کنید و روی آن بمالید.

* مقداری هویج شسته شده را ریز رنده کنید، بعد در پارچهٔ نازکی بریزید و روی محل سوختگی قرار دهید.

* برگ‌های کلم را بکوبید و با سفیده‌ی تخم‌مرغ مخلوط کرده و بر محل سوختگی ضماد کنید.

* اول مرتب با محلول اسید پیکریک ۲۰٪ کمپرس کنید تا سوزش آن کاهش یابد و بعد از آن، آب آهک طبی را با روغن زیتون به نسبت مساوی مخلوط کنید و به‌وسیلهٔ یک پر مرغ تمیز آن‌ها را

بر محل سوختگی بمالید.

* مقداری آهک را در ظرفی ریخته و روی آهک‌ها آب بریزید تا آب روی آهک‌ها را بپوشاند و بعد از دو ساعت آب آن را آرام خالی کنید و روی آن آب جدید بریزید و پس از دو ساعت باز هم آب را عوض کرده و این کار را هفت مرتبه تکرار کنید. بعد آهک‌ها را خشک کرده و با روغن گل یا روغن کنجد مخلوط کنید تا به‌صورت خمیر نسبتاً نرمی درآید و به محل سوختگی بمالید. اگر مقداری گل قیمولیا هم به آن اضافه کنید بهتر جواب می‌دهد.

* پنج گرم سرمه، بیست گرم پیه بز آب‌کرده و کمی روغن گل را با هم گرم و مخلوط کنید و بمالید.

* دوده ۲/۵ گرم و مردار سنگ، بوره و حنا از هر کدام پنج گرم، همه را در نیم فنجان روغن کنجد مخلوط و گرم کنید و پس از سرد شدن بر محل سوختگی بمالید.

* اقاقیا را در روغن زیتون مخلوط کنید و بمالید.

* خاکستر برگ سرو را روی محل سوختگی بپاشید.

سوزش سوختگی: برای تسکین سوزش سوختگی روی آن نفت یا سفیدهٔ تخم‌مرغ خام و یا خمیردندان بمالید.

* یک سیب‌زمینی خام را ریز رنده کنید و روی موضع گذارید و یا آن را از وسط دو قسمت کرده و قسمت داخلی آن را ملایم بر محل سوختگی بمالید.

* پیاز را ریز رنده کرده، کمی نمک بزنید و بر محل سوختگی ضماد کنید.

* انجیر تازه و یا خشک را در شیر بپزید و تا گرم است بر محل سوختگی ضماد کنید.

ورم سوختگی: برای درمان ورم سوختگی باید آب به را بگیرید، بعد دانه‌های به را کوبیده و در آن بریزید، شیره‌ای بدست می‌آید که باید آن را برای سوختگی مصرف کنید.

زخم سوختگی: برای درمان زخم سوختگی باید گوشت کدوی تازه را بر آن ضماد کنید یا پوست کدو را بکوبید و بر آن ضماد کنید یا یک تکه پوست کدو را بکنید و روی زخم گذارید.

* پیاز تازه را پس از پوست کندن بکوبید یا ریزه رنده کنید، بعد به آن نمک دریایی زده، سپس در پارچهٔ تمیزی بریزید و روی زخم سوختگی گذارید.

* مقداری برگ کلم را خرد کنید و در آبی که مخلوط با آب لیموترش است بخوابانید و پس از چند ساعت روی زخم سوختگی ضماد کنید. بعد از یک ساعت باز کرده و این عمل را چند روز تکرار کنید.

* چند عدد برگ زنبق را روی اجاق گرم کرده و تا گرم است روی آن ببندید.

* لوبیای پخته را روی آن ضماد کنید.

* سیب‌زمینی خام را رنده کرده، بعد با روغن زیتون مخلوط و ضماد کنید.
* هستهٔ هلو را بکوبید و بر آن ضماد کنید.
* برگ‌های تازهٔ همیشه بهار را بکوبید و روی زخم سوختگی ضماد کنید.

زخم سوختگی که ترشح داشته باشد: اگر زخم سوختگی ترشح داشته باشد، برای درمان آن باید یک مثقال سرنج، پنج مثقال کات‌کبود و پنج مثقال سفیدآب قلع را نرم بکوبید و با یک استکان زهرهٔ گاو و یک استکان آب گشنیز تازه مخلوط کرده، بمالید.

ترک‌خوردگی پوست پس از سوختگی: برای درمان ترک‌خوردگی‌های پوستی، پس از سوختگی باید یک قاشق قهوه‌خوری به‌دانه را شب هنگام در یک فنجان آب سرد خیس کنید و صبح لعاب آن را بر موضع مالش دهید.

سل

سل از بیماری‌های واگیردار است و میکروب آن به باسیل کخ معروف است و توسط پرفسور کخ آلمانی در سال ۱۸۸۲ کشف شده است. میکروب سل در گرد و غبار هوا موجود است. در بدن ما بارها وارد شده و در زوایای آن لانه کرده است. مع‌ذلک ما مسلول نیستیم، ولی چه بسیارند اشخاصی که میکروب سل در بدنشان نیست ولی چون کمبود کلسیم دارند، علایم سل در آن‌ها مشاهده می‌شود و دیر یا زود مسلول بودن آن‌ها ظاهر می‌شود.

اسم سل از قدیم‌الایام مورد نفرت عموم بوده و مسلولین جزو آوارگان و وازدگان اجتماع به شمار می‌رفته‌اند. در صورتی که دقت و مواظبت و دوری از میکروب مولده را به هیچ وجه درمان و پیشگیری نمی‌دانستند. سل اقسام مختلف دارد. سل سینه، سل ریوی، سل استخوانی و سل جلدی. سل ریوی از شایع‌ترین نوع این بیماری است و همه ساله قربانی‌های بسیاری را این بیماری مزمن داده است.

سرایت سل ریوی از راه معاشرت با مسلولین، استنشاق گرد و خاک و هوای آلوده به میکروب یا از راه جهاز هاضمه به واسطه غذاهای آلوده به میکروب آن صورت می‌گیرد. میکروب سل در هوا، بزاق، اخلاط سینه، البسه مبتلایان، در شیر گاو، گوسفند و غذاهای آلوده تا مدتی زنده می‌ماند. عوارض آن ضعف بنیه، لاغری، کم خونی، زردی رنگ چهره، تنگی سینه، سرفه و خارج شدن خون با اخلاط از سینه می‌باشد.

علایم ورود میکروب سل در کودکان معمولا به طور مختلف ظاهر می‌شود. تب اولین علامت ابتلا به حساب می‌آید که در اغلب آنان موجود است. تب‌های خفیف شبانه، تب‌هایی که با عرق توأم است، تب‌هایی که با بی‌میلی و لاغری همراه است. تب‌هایی که ماه‌ها طول می‌کشد و کودک را رنجور می‌سازد، سرفه که معمولا در سل ریوی موجود است آن طور نیست که همیشه آزاررسان باشد، چه زمانی بسیار ساده و جزیی است و حتی آن قدر زودگذر و کم آزار است که به هیچ وجه جلب نظر نمی‌کند و بدبختانه بین مادران موسوم است که سرفه‌های سخت و ناراحت و آن‌ها که با بحران‌های شدید توأم است علامت ابتلای به سل ریوی می‌دانند و به سرفه‌های جزیی اهمیت نمی‌دهند.

سل ریوی یک تظاهر غیرعادی دیگر هم دارد و آن پیدایش اسهال است. اسهال‌های مزمن و طولانی، اسهال‌های لاعلاج که با تب و رنجوری کودک توأم است معمولا مشکوک به سل ریوی است. موضوعی که برای مادران باید اهمیت داشته باشد این است که بسیاری از بیماری‌ها در کودکی مثل سرخک یا سیاه سرفه مزاج کودک را برای ابتلای به سل آماده می‌کند.

کودکان را برای عدم ابتلا به این بیماری باید واکسینه کرد و این بهترین راه پیشگیری از سل می‌باشد. مهمترین راه ورود این میکروب از راه تنفس است در این باره شرع مقدس اسلام دستوراتی داده است از جمله دستور فرموده که روزی پنج مرتبه دستگاه تنفسی را به وسیله آب پاک و در موقع وضو بشویید و از خوردن اغذیه در بازارها و خیابان‌ها حتی‌الامکان خودداری کنید.

توجه داشته باشید که هر نوع سرفه‌ای مربوط به سل نمی‌باشد و هر نوع ضعف و لاغری را نمی‌توان به سل اختصاص داد. سرفه‌های نادر، دایم و بی‌درد را در ذات‌الاجنب و ذات‌الریه و سرفه‌های زیاد در برونشیت دیده می‌شود. سرفه‌های بی‌درد در ورم مزمن خشک نای و بعضی بیماری‌های ریوی دیده می‌شود و سرفه‌های پخته یا مرطوب سرفه‌هایی است که با خلط سینه همراه باشد.

در بیماری سل، شش به واسطه دمل‌های چرکی صدای تنفس مانند طبلی توخالی به نظر می‌رسد و هر گاه اطراف حفره‌های سلی و انگلی نازک و نرم شود، صدای دقه‌ای و فلزی می‌دهد.

از چند راه می‌توان این بیماری را تشخیص داد:

۱ ـ اخلاط مریض را در آتش سرخ و گداخته بیندازید، اگر بوی عفونت داشت مربوط به سل است و اگر بدبو نبود، مربوط به بلغم است.

۲ ـ خلط سینه مریض را در آب بیندازید، اگر خلط روی آب ایستاد بیمار مبتلا به بلغم است و اگر ته آب رفت، بیمار مسلول است.

۳ ـ مریضی که مشکوک به سل باشد چشمانش گود می‌افتد و سفیدی چشم او مایل به کبودی است.

۴ ـ مریض مشکوک به سل ابدا میل به خنده و تفریح ندارد و همیشه گرفته می‌باشد.

توصیه: برای جلوگیری از نفوذ میکروب این بیماری خطرناک به موارد زیر توجه کنید:

کارهای روزانه خود را کم کنید تا بدن به تواند قدرت دفاعی خوب داشته باشد.

در هوای آزاد زندگی کنید و ریه‌ها را از هوای آزاد پر کنید.

سعی کنید مقاومت بدن را با خوردن کباب، جوجه، گوشت، تخم مرغ، شیر، کره، مرباجات و میوه‌جات فراوان زیاد کنید.

درمان بیماری با گیاهان و میوه‌هاو سبزیجات

هویج: همه روزه تا چهل روز صبح‌ها هویج پخته را هر قدر که بیمار اشتها دارد به او بدهید.

خیار: پوست خیار سبز دارای ویتامین ث است. خیاری را که از صبح تا عصر در روی بوته است و آفتاب خورده بچینید و همانجا بخورید. برای معالجه سل بسیار مفید است.

گل سبزاب: کسانی که مبتلا به سل شده‌اند می‌توانند به مقدار یک قاشق دسرخوری گل سبزاب را به مدت ده دقیقه در یک لیوان آب جوش دم کرده و هر روز دو سه فنجان از آن میل کنند.

در قدیم برای مبتلایان به سل ریوی از گل سرخ محمدی، شکر و گلاب ترکیب کرده، به مدت زیاد به بیمار می‌دادند و معتقد بودند که این شربت سل را معالجه می‌کند.

فندق: سرشار از ویتامین آ، ب، موادچربی و سفیده‌ای، دارای آهن، کلسیم و آهک می‌باشد. فندق مانند گردو و بادام برای تغذیه اشخاص مسلول دارای خواص مؤثر است.

توت فرنگی: سرشار از ویتامین‌های ب و ث است. توت فرنگی املاح مدنی را زیاد کرده و بدن را تقویت می‌کند. آن را برای اشخاصی که ضعیف یا مسلول هستند تجویز می‌کنند.

خربزه: دارای ویتامین آ می‌باشد و برای مبتلایان به سل ریوی عمل ترمیم سلول‌ها را انجام می‌دهد و یکی از عوامل تجدید جوانی است.

به: سرشار از ویتامین آ، ب و دارای املاح آهکی و تانن است. برای اشخاصی که ضایعات ریوی دارند فوق‌العاده مفید است و به همین جهت آن را برای مسلولین توصیه می‌کنند.

اسفناج: مبتلایان به ضعف و بیماری سل می‌توانند از آب جوشانده اسفناج استفاده کنند.

سیر: مصرف سیر در مورد آسم، برونشیت، سیاه سرفه و سل ریوی تجویز شده است.

کلم: کلم سرشار از ویتامین آ، ب و ث بوده ارزش غذایی زیادی دارد و برای بدن‌های ضعیف مخصوصا آن‌ها که دچار سل شده‌اند توصیه و تجویز می‌شود.

شلغم: دارای ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. برای بیمارانی که علت بیماری آن‌ها فقر غذایی و تحلیل قوا و سل می‌باشد بسیار مفید است.

بادام: غذای مفیدی است برای اشخاصی که ضعیف یا مسلول هستند.

پرسیاوش: آن را با ریشه بادیان دم کنید و هر روز صبح ناشتا به مسلول بدهید.

یک نسخه: خربق، زعفران، سنبل هندی، مغز هل غراب، تخم شاه دانه و فرفیون به طور مساوی مخلوط کنید و خوب بسایید، به صورت حبه دوازده عدد شبانه روز مصرف کنید. برای به صورت حبه درآورن آن را با عسل مخلوط کنید.

یک غذا: گوشت فیله گوسفند را در زعفران و گلاب به خوابانید، پس از شش ساعت کباب کنید و به مسلول بدهید.

معالجه سل ریوی با آب لیمو: زمانی که سرفه‌ها شروع می‌شود، آب لیمو را صبح ناشتا به مقدار کم با آب خالص مخلوط کرده و به مسلول بدهید، رفته رفته مقدار آب لیمو را اضافه کنید. بیمار باید آب لیموی تازه را مدتی در دهان نگهدارد و خوب با بزاق دهان مخلوط کند و بعد فرو دهد. حرکات ورزشی تنفسی عمیق را انجام دهد و این ورزش را در حالی انجام دهد که دهانش بسته باشد. آب لیموی خالص اکسیدکننده است و از راه کلیه چرک و سموم را از خون گرفته، در ادرار می‌ریزد و آن را به خارج دفع می‌کند.

همچنین آب سیر با آب لیمو برای مسلول خواص و فواید بسیار دارد.

آب انگور: برای معالجه سل با آب انگور، می‌باید هر دوازده تا چهارده ساعت یک لیوان آب آن را نوشید و کاملا استراحت کرد.

شوید: خوردن آن با عسل کمک مؤثری برای دفع سموم بدن مسلول است.

برگ توت: عصاره برگ توت ضد سم قوی است.

شاهی آبی: با صبحانه، نهار و شام این سبزی را به بیمار مسلوَل بدهید، بسیار مفید است. با پیاز، روغن زیتون، خیار و شاهی آبی می‌توان سالاد خوبی تهیه کرد که برای بیمار مسلول یک غذای مقوی و مفید به حساب می‌آید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

کسی که به بیماری سل مبتلا است باید از خوردن عسل، گوشت، سرکه، مشروبات الکلی، مصرف دخانیات، همچنین از گرد و غبار، هوای کثیف و آلوده، بوی اسیدهای متعفن، انجام کارهای سخت و سنگین و پُر زحمت، بی‌خوابی شب، شهوت‌رانی و استمناء خودداری کند. خوراکی‌هایی که در بهبودی بیماری نقش دارند را بیشتر استفاده کند. مانند خربزه، هندوانه، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، انگور زرد و رسیده، سیر، ماءالشعیر، خرمای کاملاً رسیده، سالاد کاهوی خالص، همچنین آفتاب و هوای آزاد کوهستان و ماندن و استراحت کردن در محل‌هایی که درخت‌های کاج فراوان دارد و شادی و تفریح و ورزش‌های سبک نیز مفید خواهد بود.

* هر روز صبح ناشتا بِه کاملاً رسیده را نیم‌پز کنید و به جای صبحانه بخورید.

* رازیانه را بر سر قلیان بریزید و آتش روی آن قرار دهید و دود آن را بکشید و این عمل را به‌مدت دوازده روز هر روز یک مرتبه تکرار کنید: (روز اول یک مثقال روز دوّم دو مثقال و به همین ترتیب هر روز یک مثقال اضافه کنید.)

* خرچنگ دریایی را گرفته و دست و پای آن را جدا کرده و دور بیندازید. بعد شکم آن را پاره کرده و محتویات آن را خالی کنید و دور بریزید و در میان مقداری آرد جو مستور و بگذارید حدود سه ساعت لای آردها مخفی بماند بعد از آرد خارج کنید و با روغن زیتون بپزید و بخورید و این عمل را هر روز تکرار کنید تا بیماری سل مرتفع شود.

* خرچنگ دریایی را چه به‌صورت پخته و آبگوشت چه سرخ کرده، چه کباب کرده به هر طریق که میل دارید همه روزه تناول فرمایید و حداقل تا چهل روز ادامه دهید.

* هر روز صبح دو مثقال پرسیاوش و سه مثقال ریشهٔ بادیان نیم‌کوب شده را مخلوط و دم کنید بعد آب آن را صاف کرده و بنوشید.

* به‌مدت چهل روز، صبح ناشتا یک مثقال ثعلب و یک مثقال بادیان و دو مثقال شکر تیغال پاک شده را مخلوط بکوبید بعد در یک لیوان آب‌جوش مخلوط کنید و میل فرمایید.

* زعفران پنج گرم، هل بادو فرفیون از هر کدام ده گرم. خولان مکی و عصارهٔ شیرین‌بیان از هر کدام بیست گرم. مغز حب‌المحلب و تخم خشخاش از هر کدام چهل گرم همه را مخلوط کرده و نرم بکوبید. در صحرا شبنم‌های روی برگ‌های گیاه نخود را جمع کرده و داروها را در آن بخیسانید. پس از

خیس خوردن کمی عسل به آن بزنید تا به‌صورت خمیر سفتی درآید بعد قرص‌هایی به شکل گلوله و به اندازهٔ یک نخود بسازید و هر ساعت یک عدد از آن حبه‌ها بلع کنید.

* جگر سفید گوسفند را چرخ کرده و با شش نخود زعفران ساییده شده و یک سیر گلاب خالص دو آتشه و یک بطری عرق بیدمشک و مقداری روغن زیتون مخلوط کنید و بپزید تا آب آن به نزدیک آخر برسد، سپس از آتش برداشته و یک سیر عسل با آن‌ها مخلوط کنید و بخورید. گه‌گاه این کار را تکرار کنید.

* هر روز یک مشت اخته زغال فرنگی را در نیم لیتر آب بجوشانید تا آب آن کمی غلیظ شود بعد کمی شکر با آن مخلوط و سه بار در روز مصرف کنید.

* مدت زیادی هر روز صبح ناشتا دو عدد سیر تازه را در یک لیوان شیر بجوشانید و آن شیر را میل فرمایید.

سل استخوانی

سوخته تریاک: آن را با آرد جو یا سبوس جو خمیر کرده و روی دانه‌های زخم بگذارید.

از آفتاب برای بیماری سل استخوانی استفاده کنید که بسیار مؤثر و مفید است. سعی کنید که آفتاب مستقیما به روی زخم بتابد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای جلوگیری از سل استخوان یا بیماری پوت و همچنین کنترل و درمان آن، نوشیدن آب پرتقال و آب نارنج مفید می‌باشد.

در آن موضع که عفونت شروع می‌شود، پس از آن‌که یقین حاصل شد که سل استخوانی است، باید قورباغه را بگیرید و زنده زنده شکمش را پاره کرده و داغ‌داغ با محتویات دل (اندرون آن) بر موضع بگذارید.

* با محلول اسیدپیکریک روزی سه بار شستشو دهید.

* با محلول پرمنگنات دوپطاس زخم را شستشو داده و پودر اسیدبوریک را بر روی زخم بپاشید.

* سوختهٔ شیرهٔ خشخاش را با آرد جو و یا سبوس جو خمیر کنید و روی دهانهٔ زخم بگذارید.

* اطراف موضع، یعنی گرد دهانهٔ چرک را زالو بیاندازید و با محلول اسیدپیکریک یک در هزار کمپرس کنید، باید کاملاً رعایت شود که در موقع پانسمان و شستشو، دست‌ها آلوده نشوند و دیگران به موضع زخم دست نزنند، زیرا جزو امراض مسری است و اگربی‌مبالاتی‌شودممکن است دیگران هم مبتلا شوند.

سل پوستی

عبارت است از ایجاد دانه‌هایی زیر پوست که به تدریج درشت شده و مانند توت بر آمده می‌شوند. در اوایل خارش دارد، ولی به مرور از خارش آن کاسته می‌شود. اغلب در پشت گردن، ران پا، پشت انگشتان دست و ماهیچه پا مکان رشد این میکروب است.

شاه تره: شاه تره را با گل هماز، گل ریواس، گل تاج خروس نرم به سایید و با آب لیمو خمیر کنید و بر روی زخم بمالید.

سماق، کرفس و خرفه تازه با آب گشنیز به صورت خمیر درآورید و بر موضع سل جلدی بمالید.

گل خطمی را به جوشانید و در یک لیتر آب جوشیده دو مثقال اسیدبوریک حل کرده و زخم‌ها را با آن شستشو دهید.

سفیدآب قلع: آن را نرم بسایید و با دو گرم مرکوروژ مخلوط کرده با روغن وازلین یا پیه بز به صورت ضماد بر روی زخم‌ها قرار دهید.

نارنگی: پوست نارنگی و پوست نارنج خشک را خوب به سایید و هم وزن آن سفید آب قلع مخلوط کنید و با مغز قلم گاو خمیر کنید، روزی سه بار روی زخم‌ها بمالید.

نسخه: عناب، گل بنفشه، شاه تره و گل خطمی را به مقدار مساوی به کوبید و با آبغوره خمیر کنید و روی زخم‌ها بمالید.

کاسنی: کاسنی تازه را با خرفه، پوست هندوانه تازه و برگ کاهو به مقدار مساوی به کوبید و بر روی زخم‌ها بگذارید.

جوشانده این گیاهان امراض ریه را درمان می‌کنند:

سنبل ختایی، گل گاوزبان، صنوبرهندی، سرخس، زوفا، سیاه کاج، خزه‌ها، بوصیر، برگ درخت کاج، زعفران، مریم گلی، قیصوم و گیلاس جنگلی.

بوصیر: برای درمان سرفه و سل دارای خواص مفیدی است.

انجره: جوشانده انجره در درمان سل تجویز شده است.

سبزآب: دارای خواص مفید در بیماری سل می‌باشد.
زنجبیل شامی: دم کرده زنجبیل شامی پانزده تا بیست گرم در یک لیتر آب و یک استکان قبل از غذا برای سل بسیار مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* روغن خاکستری را با مغز قلم گاو مخلوط کرده و روزی سه بار بر روی زخم‌ها بمالید، نافع است.
* ماست را با باروت خمیر کرده و روزی پنج مرتبه بر روی زخم‌ها بمالید (ماست پنجاه گرم و باروت ده گرم).
* صبر زرد یک مثقال، گلنار فارسی یک مثقال و سفیدآب روی (اکسیددوزنگ) یک مثقال، همه را با هم مخلوط کرده و به وزن هر سهٔ آن‌ها تخم خرفه اضافه کنید، بعد نرم بسایید، سپس با آب نارنج مخلوط کرده و بر زخم‌ها بمالید.

سرفه

سرفه عبارت است از بازدم عمیق صدادار و شدید یا تشنجی که بلافاصله پس از یک دم سریع صورت می‌گیرد. سرفه همیشه غیرارادی و در اثر تحریک مخاط مجاری تنفس یا شش حاصل می‌شود.

به طور کلی به وسیله دو سلسله تحریکات می‌توان ایجاد سرفه کرد:

۱ ـ تحریکات خارجی. ۲ ـ تحریکات داخلی و مرکزی.

در تحریکات خارجی عوامل مختلف مانند: گرد و خاک، سرما و فشردن گلو و لمس شدید سبب تأثیر روی انتهای پی خشک نایژه‌ها گردیده و تولید سرفه می‌کند.

در تحریکات داخلی مانند: بیماری جگر و تحریکات انشعابات و خشک نای سرفه ایجاد می‌شود.

۱ ـ بیماری ورم مخاط.

۲ ـ تنفس در هوای آلوده و گازدار.

۳ ـ استشمام کردن آمونیاک، کلر و اسید سولفوریک، گرد و خاک.

۴ ـ وجود ترشحات داخلی مخاط مجاری دم.

۵ ـ استشمام در هوای سرد.

درمان گیاهی

گل خطمی: نرم کننده، تسکین دهند و ضد سرفه است. در تمام عفونت‌های مجاری تنفسی که حتی توأم با تورم باشند مفید و مؤثر است. گل خطمی به صورت دم کرده تجویز می‌شود.

انجیر: دم کرده برگ‌های درخت انجیر به مقدار بیست و پنج تا سی گرم در یک لیتر آب مسکن سرفه است.

گیلاس: دم کرده شکوفه گیلاس برای سینه درد و سرفه داروی مفیدی است.

بادام: شیره بادام را تهیه و مصرف کنید. زیرا برای درمان سرفه مفید و مؤثر است.

پوست درخت زبان گنجشک: تقویت کننده، اشتهاآور و نرم کننده سینه است. سی تا چهل گرم آن را در یک لیتر آب پنج دقیقه جوشانده و آن را سه بار در روز و هر بار یک فنجان میل کنید.

به: دم کرده شکوفه آن، به مقدار سی گرم در یک لیتر آب سرفه را آرام می‌کند. مربای به برای نرم کردن و درمان سرفه و تنگ نفس مفید و مؤثر است.

پرسیاوش: دارای قند، تانن و اسید کالیک می‌باشد. دارای یک ماده تلخ به نام کاپیلارین است که شربت آن برای سینه مفید و مؤثر است.

کاهوپخته: برای درد سینه مفید است.

تخم خربزه: برای سرفه حاد و درد سینه مفید و مؤثر است.

آب هویج: مخلوط با آب لیمو و جوشانده پیاز برای درد سینه، سرفه و گلو بسیار مفید و مؤثر است.

شیرین بیان: خنک، مدر و مسکن سرفه و سینه می‌باشد.

چهار تخم برای سینه و سرفه: تخم رازیانه، بادیان، زیره سبز و سیاه برای سینه و سرفه بسیار مفید است.

عدس:آن را در آب به پزید و بخورید. سینه را نرم و درد را تسکین می‌دهد.

گل خبازی: یا پنیرک گیاهی است که سینه را نرم و معده را صاف می‌کند.

ترنجبین: آن را برای نرم کردن سینه و روده‌ها نیز استفاده می‌کنند.

گزنه: جوشانده سفید آن خلط‌آور است و مقدار مصرف آن سی گرم در یک لیتر آب جوش می‌باشد.

جعفری: جعفری سرشار از ویتامین آ، مخصوصا ویتامین ث می‌باشد. جوشانده آن بهترین شربت سینه و سرفه است.

پوارو: یا تره فرنگی، جوشانده آن بهترین داروی درمان درد سینه و سرفه است.

نسخه: عناب، انجیر، کشمش و خرما را به طور مساوی به جوشانید، از جوشانده این چهار میوه

شربتی به دست می‌آورید که مخصوص سینه است. سرفه را آرام و درد سینه را تسکین می‌دهد.

شلغم: شلغم غذایی بسیار مقوی و ضد سرماخوردگی، سینه درد و سرفه‌های مزمن می‌باشد. شربت شلغم برای کلیه بیماری‌های ریوی توصیه می‌شود.

به دانه: لعاب به دانه بهترین دارو برای سرفه و سیاه سرفه می‌باشد.

ترب: آب ترب و شربت ترب سیاه برای سیاه سرفه و سرفه مفید است.

موز: موز سرفه‌های خشک را آسان کرده و سینه را نرم می‌کند.

پسته: پسته درمان سرفه و مقوی برای قلب و خفقان است.

سیر: سیرپخته برای سرفه‌های کهنه بسیار مفید است.

دارچین: خوردن دارچین بطور ناشتا سرفه‌های مزمن و کهنه را از بین می‌برد.

اسطوخودوس: دم کرده آن برای آسم و سرفه بسیار مفید است.

شربت سیب: این شربت برای درمان سرفه تجویز می‌شود.

بنفشه فرنگی: جوشانده آن سرفه‌های مزمن را آرام می‌کند.

پرتقال: سی گرم پوست خشک نارنج یا پرتقال را در لیتر آب بیست دقیقه دم کنید و هر روز دو یا سه فنجان از این دم کرده را بنوشید، سرفه شما درمان خواهد شد.

پونه کوهی: وقتی سرفه‌های پی در پی آسم و برونش شروع می‌شود، مصرف دم کرده گل پونه کوهی آن را آرام می‌کند.

چوبک: دم کرده برگ یا ریشه چوبک به مقدار سه فنجان در روز قبل از غذاهای اصلی سرفه را آرام می‌کند.

اخته ذغال فرنگی: یک سوم ذغال اخته فرنگی با یک سوم شکر و یک سوم آب را مخلو کنید و در ظرفی بریزید و آن را روی آتش بگذارید تا جوش آید. شربت به دست آمده را صاف کنید و هر وقت حمله سرفه شروع شد، یک قاشق از آن را میل کنید.

شالک: جوشانده جوانه درخت شالک اثر محسوسی برای آرام کردن سرفه‌های پی در پی دارد.

درمان سرفه همراه با خون

رب انار، آب به، آب سماق، آب خرفه یا محلول آب و گل ارمنی یا شیر گرم از هر کدام که مایل بودید غرغره کنید.

برگ خرفه را به جوید و بخورید.

آب نعنا: نوشیدن آب نعنا برای این دسته از سرفه‌ها مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر به هر دلیل دچار سرفه شده‌اید، از مصرف دخانیات، رفتن به مکان‌هایی که هوایش کثیف است و گرد و غبار دارد، خوردن ترشی‌جات، غذاهای بودار و سرخ کرده، آب یخ، نوشیدنی‌های یخ کرده و بستنی پرهیز کنید و در عوض از خوراکی‌های زیر بیشتر استفاده کنید: انجیر تازه، برگهٔ هلو، سنجد، بادام، پسته، فندق، شیر، حریرهٔ بادام، روغن بادام شیرین، زردهٔ تخم‌مرغ آب پز، آب عدس پخته، مربای پوست هندوانه که با عسل مرغوب درست شده باشد، اسفناج پخته، شنبلیله با عسل، ترهٔ تازه با جوجهٔ آب‌پز، روغن فندق، لعاب به‌دانه، قدومه، بارهنگ، بالنگو، تخم ریحان کوهی، تخم مرو، چهار تخم سینه، شیرهٔ تخم هنداونه، شربت بنفشه، شربت نیلوفر، آب شلغم خام، شربت عناب، مربای به، آب جوشاندهٔ تره، کمی بادام تلخ با نشاسته، سیب زمینی ترشی (قلقاسی)، بامیهٔ خورشتی، ترنجبین، تخم بزرگ، شکر تیغال، پستهٔ وحشی، تخم یونجه، رب اصل سوس، ماش، نعناع سبز، سه پستان، تره فرنگی، ریوند چینی، قهوه. ضمناً می‌توانید از بخور سیاه دانه نیز استفاده کنید.

برای تسکین سرفه، نشاستهٔ پخته را با روغن بادام شیرین مخلوط و آن را کمی شیرین کرده و به‌صورت نیم‌گرم به مرور میل کنید.

* آب ریحان تازه را بگیرید و با شیر مخلوط کنید و بنوشید.
* یک مثقال صمغ عربی کوبیده شده را با آب جوش مخلوط و به‌صورت نیم‌گرم به مرور بنوشید.
* صمغ درخت آلبالو یا گیلاس را بکوبید و با آب ولرم بخورید.
* چند عدد انجیر را بپزید و از آبش بنوشید.
* نشاسته را در آب انار شیرین حل و با شکر شیرین ساخته و بخورید.
* صبح ناشتا هشت مثقال روغن گاو را انگشت‌انگشت بخورید.
* پنجاه گرم شکوفهٔ درخت سیب را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید بعد آب آن را صاف کرده و در طول روز بنوشید.
* بذر رازیانه و پر سیاوشان و انجیر را مخلوط کنید و از آب آن بنوشید.
* مقداری گل خطمی را با چند عدد عناب نیم‌کوب کرده و بجوشانید. با آن بخور دهید و آب آن را هم تا گرم است، بنوشید.

* اسطوخودوس هندی را دم کنید و آب صاف کردهٔ آن را بین هر دو غذای روزانه یک فنجان بنوشید.

* یک عدد نارنج را از وسط نصف کنید. مقداری نبات نرم شده بر نصف آن و مقداری نشاسته بر نصف دیگر آن بپاشید و روی آتش ملایم قرار دهید تا یکی دو جوش بخورند و بعد آب آن‌ها را در ظرفی بریزید و بنوشید.

* پانزده عدد بادام خام را با پوست سفت آن خُرد کنید و در نیم لیتر شیر بجوشانید، سپس آب آن را صاف کرده و بنوشید.

* عناب نیم‌کوب شده صد گرم. سه پستان و بادرنجبویه از هر کدام پانزده گرم. مریم نخودی، گل گاوزبان، پر سیاوشان و گل زوفا از هر کدام ده گرم، همه را پس از نیم‌کوب کردن به هفت قسمت مساوی تقسیم کنید. هر روز صبح قبل از صبحانه یک قسمت از آن را بجوشانید سپس آب آن را صاف و شیرین ساخته و بنوشید.

* یکصد گرم عناب را تکه‌تکه کرده و در شش لیتر آب کاملاً بپزید و آن‌ها را له کنید بعد در پارچه‌ای ریخته و با فشار آب آن را صاف کنید. یک کیلو قند به آن اضافه کرده و بجوشانید. سپس در جای خنک نگه‌دارید و هر ساعت دو قاشق سوپ‌خوری از آن را میل فرمایید.

* روزی یک مرتبه دو مثقال ریشهٔ درخت فندق تلخ را بجوشانید و از آب آن بنوشید.

* پنجاه گرم مغز بادام شیرین را در آب نیم‌گرم خیس کنید و پس از خیس خوردن پوست بکنید. آن را در یک هاونی که مقدار کمی آب سرد در آن ریخته‌اید بکوبید تا خمیر شود سپس پنجاه گرم عسل یا شکر به آن اضافه کرده و به مرور بخورید.

* ده مثقال گل بنفشه را در یک لیتر آب سرد بجوشانید و پانزده دقیقه هم دم کنید. سپس آب آن را صاف و شیرین کرده و هر دو ساعت یک قاشق سوپ‌خوری بنوشید.

* کتیرا سفید مفتولی پنج مثقال. صمغ عربی و بِه‌دانه از هر کدام دو مثقال، با هم مخلوط و نرم بکوبید. بعد با کمی آب آن را به‌صورت خمیر سفتی در آورید و با آن قرص‌هایی به اندازهٔ یک نخود بسازید و هر صبح، ظهر و شب هر بار دو قرص میل فرمایید.

* چهل گرم گیاه سرفه را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و آب آن را به مرور بنوشید.

* پنج مثقال آویشن شیرازی را در یک لیتر آب بجوشانید بعد آب آن را صاف کنید سپس دویست و پنجاه گرم عسل را با آن مخلوط و هر ساعت یک قاشق غذاخوری از آن میل کنید.

* سه مثقال گل زوفا را در یک لیتر آب‌جوش، پانزده دقیقه دم کنید بعد آب آن را صاف و با عسل

شیرین کرده و در طول روز به مرور بنوشید.

* پنجاه گرم ورون خشک را در یک لیتر آب سرد به‌مدت دو ساعت خیس کنید بعد چند دقیقه بجوشانید و حدود ده دقیقه هم آن را دم کنید. آب آن را صاف و با عسل شیرین و هر صبح، ظهر و شب یک فنجان از آن بنوشید.

* پنجاه گرم ریشهٔ شیرین‌بیان را خرد کنید و در یک لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید. به‌مدت دوازده ساعت آن را کنار بگذارید سپس آب آن را صاف و به مرور بنوشید (کسانی‌که دچار فشار خون هستند از این نسخه استفاده نکنند).

* یک عدد سیر را خرد کنید. سه برابر آن، روغن وازلین به آن اضافه و مخلوط کنید. آن را کمی حرارت دهید و پس از سرد شدن روی سینه و پشت (مقابل ریه) خوب ماساژ دهید و پس از دو ساعت بشویید.

* یک مشت پوست سفت چوبی بادام را بکوبید و نیم ساعت بجوشانید بعد آب آن را صاف کنید، چند قطره آبِ لیمو به آن اضافه و شیرین کرده و بنوشید.

* مغز پستهٔ خام، مغز بادام خام، مغز جلغوزهٔ خام و تخم کتان مقشر از هر کدام بیست گرم را با پنجاه گرم شکر مخلوط و نرم بکوبید. هر صبح، ظهر و شب قبل از غذا یک قاشق شربت‌خوری از آن را در دهان ریخته و با آب میل کنید.

* گل گاوزبان، صندل سفید، عوالصلیب و پر سیاوشان از هر کدام پنج گرم. بادیان و گل محمدی از هر کدام ده گرم و تخم خطمی سی گرم همه را نیم‌کوب و با پنج گرم پودر شیرین‌بیان مخلوط و به ده قسمت مساوی تقسیم کنید. سپس صد گرم مویز را به‌وسیلهٔ قیچی خُرد و روی آن بریزید و هر قسمت از آن را شب در یک و نیم لیوان آب‌جوش خیسانده و صبح در همان آب بجوشانید بعد آب آن را صاف و شیرین کنید و بنوشید. تفالهٔ آن را مجدداً در یک و نیم لیوان آب‌جوش بخیسانید و شب مجدداً جوشانده و آب آن را میل کنید.

سرفه انواع مختلف دارد که عبارتند از: سرفه خشک، سرفه گرم مزاجان، سرفهٔ پی‌درپی، سرفه شدید و سخت، سرفه همراه با تنگی نفس، سرفه از خون و صفرا، سرفه از رطوبت، سرفهٔ بلغمی همراه با بند آمدن نفس، سرفهٔ خلطدار، سرفه همراه با خون، سرفهٔ عصبی، سرفه با گرفتن قلب، سرفه با گرفتن نفس و درد پهلو، سرفهٔ کهنه و مزمن، سیاه‌سرفه

سرفه‌های خشک: هنگامی که سینه نپخته است و دچار سرفه‌های خشک گردیده‌اید و سرفه‌هایتان سخت و خشن است و اخلاط و ترشحات برونش‌ها خارج نمی‌شود باید از خوردن آب یخ

و نوشیدنی‌های یخ کرده، بستنی، ترشی‌جات، غذاهای بودار و سرخ کرده پرهیز کنید و از هوای کثیف، گرد و غبار و مصرف دخانیات اجتناب ورزید. از خوراکی‌هایی مانند خرما، بادام، توت فرنگی، کمپوت سیب، لعاب بِه‌دانه، صمغ بادام، شربت بنفشه، شربت زوفا بیشتر استفاده کنید.

به‌عنوان درمان روغن بادام شیرین را با کمی کتیرای سفید مفتولی کوبیده شده مخلوط و با شکر شیرین ساخته و میل کنید.

* یک برابر آب پیاز خام و به همان اندازه عسل را با هم ترکیب کنید و بخورید.

* یک انار کامل را بسوزانید، بعد نرم بسایید و با عسل مخلوط و روی سینه ضماد کنید.

سرفه‌های گرم مزاج‌ها: اگر پرخون هستید و مزاج گرم و دموی دارید و دچار سرفه شده‌اید اول فصد کرده (رگ زدن) و خون کم کنید. سپس حرارت مزاج را دفع کنید. ضمناً خوراکی‌های زیر برای تسکین این نوع سرفه‌ها مؤثر خواهد بود. ماءالشعیر، لعاب اسفرزه، شربت کوکنار، شربت نیلوفر، شربت بنفشه، شربت شیر خشت.

سرفه‌های پی در پی: برای تسکین سرفه‌های پی در پی صبح، ظهر و شب هر بار ده گرم برگ خشک سوسنبر را در یک لیوان آب، دوازده دقیقه دم کنید. بعد آب آن را صاف و با عسل شیرین ساخته و بنوشید.

سرفه‌های شدید و سخت: در صورتی‌که دچار سرفه‌های شدید و سخت شده‌اید روزی سه مرتبه هر بار یک فنجان آب انار سیاه را بگیرید و بخورید و یا هر بار یک انار سیاه را چند قطعه کرده و بجوشانید و از آبش بنوشید.

* شصت گرم ریشهٔ زنبق را در یک لیتر آب ده دقیقه بجوشانید و بیست دقیقه هم دم کنید سپس آب آن را صاف و با عسل شیرین سازید و هر چهل‌وپنج دقیقه یک فنجان از آن بنوشید.

* داخل ترب سیاه بزرگی را خالی کنید و میان آن را از شکر پر کنید. درب آن را ببندید و چند ساعت صبر کنید بعد شکرهای آب شدهٔ داخل آن را بخورید.

* شصت گرم گل کلم را در یک لیتر آب بجوشانید بعد شصت گرم عسل با آب صاف کردهٔ آن مخلوط و میل فرمایید.

سرفه همراه با تنگی نفس: برای این‌گونه سرفه‌ها آب بِه و مربای بِه بسیار مفید خواهد بود. اما به‌عنوان تسکین می‌توانید مقداری مرزه را با چند عدد انجیر بجوشانید و آبش را بنوشید.

* رازیانه، پرسیاوشان و انجیر را مخلوط بجوشانید بعد آب آن را صاف و شیرین ساخته، بنوشید.

سرفه از خون و صفرا: اگر سرفه از غلبه خون و صفرا باشد ابتدا اخلاط را تنظیم کنید و از خوردن

آب یخ و نوشیدنی‌های یخ کرده، بستنی، ترشی‌جات، غذاهای بودار و سرخ کرده همچنین از گرد و غبار و هوای کثیف و مصرف دخانیات پرهیز کنید. و هر روز فرنی کم شیرینی میل کنید.

به‌عنوان درمان شیرهٔ کوکنار را با پیه آب کردهٔ بُز خمیر کرده و از خارج روی سینه ضماد کنید.

* پنج روز صبح ناشتا ثعلب کوبیده را با یک لیوان شیر جوشیده مخلوط کرده و بنوشید.

* عناب نیم‌کوب شده، شکر تیغال پاک شده، کوکنار و گل بنفشه را به نسبت مساوی بجوشانید و هر یک ساعت یک قاشق سوپ‌خوری از آب آن را میل کنید.

* هر شب هنگام خوابیدن شش نخود خولان مکی میل کنید.

* با برنج، گشنیز زیاد، شلغم و کدو تنبل آش بپزید و بخورید.

* در طول شبانه‌روز دائماً یک یا دو عدد سه پستان را در دهان نگه‌دارید و دائم آب آن را بلع کنید.

* برگ و گل کدو و مغز تخم کدو را نیم‌کوب کرده و بجوشانید و از آب آن بنوشید.

* گل کدو، پرسیاوشان، سه پستان، بادرنجبویه، گل بنفشه و بِه‌دانه و شکر، همه را به اندازهٔ مساوی مخلوط و بجوشانید. هر صبح، ظهر و شب یک فنجان از آب آن را صاف کرده و بنوشید.

* تخم شربتی، قدومهٔ شیرازی، شکر تیغال پاک شده، بارهنگ، بالنگو، تخم مرو، بِه دانه و صمغ عربی را به وزن مساوی مخلوط کنید و هر صبح، ظهر و شب یک قاشق غذاخوری از آن را با کمی شکر مخلوط و بجوشانید. آب و دانه‌ها را با هم و به مرور و گرم میل فرمایید.

* روزی پنج مرتبه پودر ژلاتین را با شکر تیغال پاک و کوبیده شده و صمغ عربی کوبیده به‌طور مساوی با آب جوش مخلوط کرده و گرم میل کنید.

* در یک فنجان یا لیوان یک کبریت روشن بیندازید تا هوای داخل آن خارج شود بعد فوراً آن را وارونه روی سینه بچسبانید. چند عدد لیوان را به همین طریق پهلوی هم قرار دهید. پس از کمی صبر کردن آن‌ها را بردارید (مواظب باشید کبریت روشن شده بر روی پوست بدن نیفتد).

* بِه‌دانه و ریشهٔ اصل سوس، سه پستان و تخم مرو را هر صبح و شب به‌طور مساوی بجوشانید و آب آن را بخورید.

* هر روز گل پنیرک، گل زوفا و گل بنفشه از هر کدام ده گرم مخلوط بجوشانید. آب آن را صاف کرده و شش مثقال ترنجبین در آن شیره بکشید و بنوشید.

* انگم، انگم‌آن‌ها، شیرهٔ درخت آلوچه، خولان مکی، کتیرا پیچ و صمغ عربی از هر کدام ده گرم. شیرهٔ کوکنار شش نخود. همه را نرم بکوبید و با کمی شیر بز خمیر کرده و قرص‌هایی به اندازهٔ یک عدد نخود درست کنید. هر صبح، ظهر و شب هر بار دو عدد میل کنید.

* رب اصل سوس، مغز حب‌المحلب، صبر زرد، خولان مکی و نشاسته را به نسبت مساوی مخلوط و نرم بسایید. با کمی پیه بز آب کرده خمیر درست کنید و قرص‌هایی به اندازهٔ یک عدد نخود بسازید. صبح، ظهر و شب هر مرتبه دو عدد میل فرماید.

سرفه از رطوبت: اگر سرفه در اثر غلبهٔ رطوبت و بلغم مزاج باشد، برای رفع رطوبت ابتدا رطوبت را دفع کنید. برای تسکین آن نیز هشتاد گرم سقز را با صد و پنجاه گرم پیه آب کردهٔ جگر بز مخلوط و گرم کنید. هر شب هنگام خواب هر بار یک قاشق از آن را بخورید. ضمناً سیر پخته، شیر جوشیده با سیر، سکنجبین عنصلی نیز مفید خواهند بود.

سرفهٔ بلغمی با بند آمدن نفس: برای تسکین سرفهٔ بلغمی مزاجان که با بند آمدن نفس همراه باشد باید دویست و پنجاه گرم سرکهٔ عنصلی را با یک کیلو عسل بجوشانید تا قوام گیرد و در طول روز هر یک ساعت یک قاشق میل شود.

سرفهٔ خلط‌دار: برای تسکین سرفه‌هایی که با خلط همراه است هر روز صبح و شب یک استکان آب و آب لیمو و آب کرفس تازه را مخلوط کنید و بنوشید.

سرفه همراه با خون: برای تسکین سرفه‌هایی که با خون همراه باشد یک انار کامل را بسوزانید بعد نرم بسایید و با عسل مخلوط و روی سینه ضماد کنید.

سرفهٔ عصبی: برای تسکین سرفه‌های عصبی باید از کاهو همچنین آب دم کردهٔ گل شقایق استفاده کرد.

سرفه با گرفتن قلب: برای درمان سرفه‌ای که با گرفتن قلب همراه باشد پنج گرم سقز دشتی را با صد و پنجاه گرم پیه بز آب کرده مخلوط و گرم کنید و هر شب یک قاشق از آن را هنگام خوابیدن بخورید.

سرفه با تنگی نفس و درد پهلو: اگر سرفه با تنگی نفس و درد پهلو همراه باشد هر روز صبح و عصر ماش پوست کندهٔ نرم شده را با اسفناج چرخ کرده و کشک‌الشعیر مخلوط کرده و بخورید.

سرفهٔ کهنه و مزمن: برای درمان سرفه‌هایی که کهنه و مزمن شده است پستهٔ خام بخورید و آب جوشاندهٔ ترب و نیز آب دم کردهٔ گل پامچال بنوشید.

* صبح‌ها قبل از صرف صبحانه یک قاشق چای‌خوری دارچین نرم شده را در دهان بریزید و بخورید.

* هفتادوپنج گرم مغز فندق خام و کوبیده شده را با عسل مخلوط کنید و بخورید.

* سی گرم گل بنفشه فرنگی را در نیم لیتر آب سرد به‌مدت دو ساعت خیس کنید و دو دقیقه آن را

بجوشانید سپس ده دقیقه دم کنید. آب آن را صاف کنید و صبح، ظهر و شب هر بار یک فنجان بنوشید. ضمناً باید از هوای کثیف و آلوده، از گرد و غبار، مصرف دخانیات، خوردن غذاهای بودار و سرخ کرده، آب یخ و نوشیدنی‌های یخ کرده، بستنی، فلفل، ادویه‌جات و شیرینی‌های قنادی پرهیز کنید.

سیاه سرفه

سیاه سرفه بیماری واگیرداری است که با حملات سرفه‌های پی در پی، برافروختگی صورت، احتمالا همراه با لرزش بدون حمله یا با حمله توأم باشد و تا مدت مدیدی هم ادامه یابد.

در ابتدا به کودک سرفه خشک دست می‌دهد و خروج نفس سریع و همراه با تنگی نفس که بیمار با صدایی مخصوص هوا را به درون ریه خود می‌کشد. این سرفه‌ها اغلب با استفراغ توأم است. در بعضی مواقع سیاه سرفه به قدری شدت دارد که طفل هنگام سرفه کردن سیاه می‌شود تا آنجا که نزدیک است که نفس بیمار بند بیاید. دوره کمون آن بین یک الی دو هفته می‌باشد.

بیماری از راه حاملین میکروب آن سرایت می‌کند و بندرت از اسباب بازی یا لباس و اشیا دیگر منتقل می‌شود. البته سرما، گریه و غضب هم در تشدید سیاه سرفه تأثیر دارند. سیاه سرفه بیشتر در سنین بین دو الی پنج سالگی دیده می‌شود. بیشترین میزان مرگ‌ومیر از این بیماری در نخستین سال زندگی است. دوره نهفتگی آن معمولا دو هفته تا یک ماه است، ولی ممکن است سه چهار روزه هم آشکار شود.

علایم بیماری

در ابتدا شبیه به سرماخوردگی و سینه درد معمولی است، ولی به تدریج حملات سرفه هر روز بیشتر و سخت‌تر می‌شود. به خصوص هنگام شب که طفل سرفه‌های پیاپی می‌کند و تب خفیفی همراه دارد. حمله سرفه عبارت از چندین سرفه پی در پی می‌باشد که بیمار نتواند هوا را داخل ریه کند، در پایان حمله سرفه بیمار می‌کوشد و به هر ترتیب نفس به کشد و این تلاش برای کشیدن هوا به داخل ریه چنان شدید است که صدای مخصوص و مشخصی ایجاد می‌کند. کودک ممکن است بعد از سرفه به خصوص اگر تازه غذا خورده باشد استفراغ کند. این مرحله تشنجی است و بین سه الی شش هفته به درازا می‌کشد.

درمان

برای شیرخواران باید مواظبت کلی به عمل آید. چون بیماری در این دوره خطرناک می‌باشد. غذای زیاد به بیمار ندهید و از دادن غذای چرب و سنگین خودداری کنید. هوای اطاق کودک را مرطوب نگه دارید. واکسن سیاه سرفه همراه با واکسن دیفتری و کزاز که به عنوان واکسن سه گانه به کودکان تزریق می‌شود و کودک را در مقابل این بیماری‌ها بیمه می‌کند. فراموش نکنید که کودک تا حدود بیست و یک روز پس از آخرین سرفه پی در پی به مدرسه نباید برود.

رازیانه: جوشانده رازیانه سیاه سرفه را درمان می‌کند.

انگور: کودکان انگور را دوست دارند. به کودک خود رژیم انگور بدهید. سیاه سرفه را درمان می‌کند.

سیر: سیر روده‌ها را از عفونت پاک می‌کند، لذا سپری در مقابل میکروب‌های سیاه سرفه و خروسک می‌باشد.

سیب: شربت غلیظی از سیب تهیه کنید و به کودک بدهید. در درمان سیاه سرفه مؤثر است.

نسخه اول: گل طاوسی ده گرم، برگ ورون پانزده گرم، ریشه سنبل‌الطیب پانزده گرم، این گیاه را مخلوط کنید و در یک فنجان آب جوش مقدار یک قاشق آن را دم کنید و به طفل بدهید.

انجیر: خشک آن را بکوبید و خوب بسایید و به جوشانید. برای سیاه سرفه مفید است.

اکلیل کوهی: پانزده تا سی گرم برگ اکلیل کوهی را در یک لیتر آب جوش دم کنید و بعد از هر غذا یک فنجان به طفل بدهید.

شاهی: چون شاهی دارای روغن مایع گوگرد است، تأثیر مهمی بر مجاری تنفس دارد، دم کرده شاهی یا آب شاهی مخلوط با شیر را به کودک بدهید. سیاه سرفه او با این روش مداوا می‌شود.

بلوط: چوب و برگ بلوط قابض است. دم کرده برگ آن برای رفع سیاه سرفه تجویز می‌شود.

ترب: دارای یک نوع روغن گوگردی است. برای معالجه سیاه سرفه و سرفه‌های مزمن تجویز می‌شود.

گل شیر گیاه: خلط‌آور، هضم کننده و برای سیاه سرفه مفید می‌باشد.

کاکوتی: خشک آن را به مقدار پانزده یا بیست گرم در یک لیتر آب دم کرده مصرف کنید.

نسخه دوم: کاکل ذرت، هسته آلبالو، اکلیل‌الملک و زوفا را به طور مساوی به جوشانید و با نبات روزی سه تا پنج مرتبه به طفل بدهید.

دستور: قرمز دانه و شکر را مخلوط کنید و سه شب موقع خواب کف لمه[1] کنید. باد سیاه سرفه به کلی

---

۱. چیزی را در کف دست نهادن و به دهان ریختن.

از بین می‌رود.

سنبل‌الطیب: گاوزبان و سنبل‌الطیب را مخلوط کنید و بجوشانید. از این جوشانده به طفل بدهید.

شیرین بیان: ریشه شیرین بیان را خوب بسایید و بجوشانید، از این جوشانده به طفل بدهید.

به دانه، سه پستان، عناب، ترنجبین، شکر تیغال، سریشم ماهی، گل گاوزبان، پوست خشخاش، مرزنجوش، سنبل‌الطیب را به جوشانید و روزانه پنج مرتبه و در هر مرتبه یک قاشق غذاخوری به طفل بدهید.

خوردن مالت ماهی در سرفه و سیاه سرفه نتیجه بخش است.

اگر در موقع خواب یک زرده تخم مرغ بدون سفیده را خام به کودک بدهید، حنجره و جهاز تنفس کودک را تقویت می‌کند.

شیرمادیان: شیر مادیان را تا سه روز، روزی چهار مثقال به کودک بدهید.

غذا برای کودک: غذای طفل باید سبک، گرم و نرم باشد مانند: شیر، شیربرنج، فرنی، حریره، حریره بادام و نشاسته، نشاسته پخته، آش پخته، آش ساده، اماج، آش کدو، آش شلغم، نخود آب، جوجه خروس، جگر سفید گوسفند، چلو ساده کم چربی، زرده تخم مرغ، چلو گشنیز و انواع سوپ.

آویشن: دم کرده آویشن سرفه‌های مزاحم و پی در پی سیاه سرفه را آرام می‌کند. مقدار مصرف بیست تا سی گرم ساقه گلدار آویشن در یک لیتر آب جوش به صورت دم کرده می‌باشد.

اسطوخودوس: ده گرم گل اسطوخودوس را که خشک شده باشد در یک لیتر آب جوش بریزید و دوازده دقیقه دم کنید. بعد آن را صاف کنید و با عسل شیرین کنید و به کودک خود بدهید.

بنفشه: جوشانده بنفشه خشک که با عسل شیرین شده باشد برای درمان سیاه سرفه تجویز می‌شود.

ریحان: بیست گرم ریحان را با آویشن در یک لیتر آب جوش به مدت دوازده دقیقه دم کنید و این دم کرده را هر نیم ساعت چند جرعه به کودک بدهید.

شقایق: دم کرده گلبرگ‌های شقایق سرفه‌های پی در پی سیاه سرفه را آرام می‌کند.

شلغم: شربت شلغم داروی بسیار مؤثری برای درمان سیاه سرفه کودکان است.

طرزتهیه: وسط یک شلغم را گود کنید و در گودی آن کمی شکر بریزید. بعد از مدتی در گودی شلغم مقداری آب جمع می‌شود. آن آب را به کودک بدهید.

عدس: آب عدس پخته برای درمان سرفه بسیار مفید است.

ترنجبین: آن را در آب جوش بریزید و برای درمان سرفه از آن مصرف کنید.

اطریلال: جوشانده آن برای درمان سرفه مفید است.

گل شاه پسند طبی: جوشانده آن برای سیاه سرفه مفید است.

هفت بند: دارای خواص مؤثری در درمان برونشیت و سرفه می‌باشد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

خوراکی‌های زیر برای درمان سیاه سرفه نافع است: آش ساده، اماج، آش کدو، آش شلغم، شربت شلغم، نشاستهٔ پخته، فرنی، شیر برنج، نخود آب، چلوی ساده و کم چربی، شش گوسفند، جوجه خروس، زردهٔ تخم‌مرغ، رژیم انگور، سیر، تربچه، پرتقال، آب دم‌کرده گل پامچال، آب دم‌کردهٔ آویشن شیرازی، آب دم‌کردهٔ گلبرگ شقایق.

برای درمان آن روزی شش مرتبه هر بار یک قاشق سوپ‌خوری آب جوشاندهٔ مغز ریشهٔ شیرین‌بیان را بخورید.

* گل گاوزبان، کاکل ذرت و پرسیاوش از هر کدام یک مثقال بجوشانید و مقداری نبات را کوبیده و داخل آب صاف کردهٔ آن بریزید. در طول بیست و چهار ساعت کم‌کم آن را بخورید.

* کاکل ذرت، هستهٔ آلبالو، مغز ناخنک و گل زوفا را مساوی بجوشانید و روزی سه تا پنج مرتبه آب آن را با نبات شیرین کنید و بخورید.

* شش نخود خون سیاوش را با شش نخود شکر بسایید و آن را سه شب موقع خواب بخورید.

* رب ریشهٔ شیرین بیان را بجوشانید بعد شکر تیغال را بسایید و با آب صاف کردهٔ آن مخلوط کرده و به‌مدت ده روز، هر روز پنج بار، هر مرتبه یک قاشق غذاخوری بخورید.

* پوست خشخاش، کاکل ذرت و گل زوفا از هر کدام یک مثقال بجوشانید. صبح، ظهر و شب از آب آن بنوشید.

* گل گاوزبان و سنبل‌الطیب از هر کدام یک مثقال با سه نخود وسمه‌ی نساییده بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* گل کدو، کاکل ذرت، دُم گیلاس، گل زوفا، بار درخت کاج وَ پرسیاوش از هر کدام یک مثقال با شش مثقال نبات مصری بجوشانید و آب آن را بخورید و چهل روز ادامه دهید.

* چهار عدد سیب درختی را پوست کنده و قطعه‌قطعه کنید. یک لیتر آب و یک مشت کشمش و پانزده عدد عناب نیم‌کوب شده روی آن ریخته، یک ساعت بجوشانید. آب آن را صاف کرده و به آن پنجاه گرم شکر اضافه کنید و مجدداً بجوشانید تا قوام آید و در طول روز به مرور مصرف کنید.

* هر روز دو عدد سیر را در یک فنجان شیر بجوشانید و تا گرم است آن شیر را بنوشید.

* چهل تا شصت گرم سیر را ریز کرده و در دویست و پنجاه گرم آب داغ ده ساعت بخیسانید. بعد هر دو ساعت یک بار یک قاشق از آن آب بخورید.

* شُش را با آب بپزید. هنگام پختن با آب آن بخور دهید. بعد از پخته شدن آن را بخورید.

* سی گرم ساقه‌های گلدار و خشک آویشن را در یک لیتر آب‌جوش دوازده دقیقه دم کنید سپس آن را با عسل شیرین کرده و روزی چهار تا پنج فنجان به نوبت بنوشید.

* هر روز آب دانه‌های یک انار سیاه را بگیرید و بنوشید.

* بیست‌وپنج گرم تخم رازیانه را نرم بکوبید و در یک لیتر شراب قرمز هشت روز بخیسانید و پس از هر وعده غذا یک فنجان بنوشید.

* چهار تا هشت گرم گل نرگس را در یک لیتر آب بجوشانید و به تناوب بنوشید.

* پانزده تا بیست‌وپنج گرم کاکوتی را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و بنوشید.

* بیست تا سی گرم ریشهٔ پامچال را در یک لیتر آب پانزده دقیقه بجوشانید و آب آن را به مرور در طول روز بنوشید.

* پنجاه گرم گل حلوا را در نیم لیتر آب‌جوش ده دقیقه دم کنید سپس آن را صاف و هم‌وزن آن شکر اضافه کنید و در بن ماری قوام آورید، روزی سه قاشق به نوبت بخورید.

* هر روز سه مثقال گل کدو را مثل چای دم کنید و بخورید.

* هر صبح و شب هر بار یک قاشق سوپ‌خوری روغن ماهی را با عسل و یا عصارهٔ لیمو مخلوط کنید و بخورید.

* شاهی را در شیر بپزید، وقتی پخته شد با آب آن شربت درست کنید. هر صبح، ظهر و شب یک قاشق سوپ‌خوری از آن بخورید.

* هر روز چند تره‌فرنگی را در شیر بپزید و از آن شیر بنوشید.

* یک قاشق قهوه‌خوری دانه‌های رازیانه را در یک فنجان آب گرم پس از ده دقیقه دم کردن صاف کنید. آب آن را با عسل شیرین کرده و بنوشید.

سیاه سرفه بعد از سه ماه

برای درمان سیاه سرفه‌ای که بیش از سه ماه طول بکشد و علتش نامعلوم باشد باید مغز ناخنک،

سنبل‌الطیب، سریشم ماهی، گل گاوزبان، بیخ بنفشه، عناب نیم‌کوب شده و صمغ عربی از هر کدام ده گرم. پر سیاوشان، شکر تیغال پاک شده، مغز حب‌المحلب، بِه‌دانه، مرزنجوش، بادرنجبویه و گل زوفا از هر کدام بیست گرم. سه پستان و گل کدو از هر کدام چهل گرم. گل بنفشه فرنگی پنجاه گرم، ترنجبین و پودر شیرین بیان از هر کدام شصت گرم و پیاز عنصل خشک پنج گرم همه را مخلوط کرده و در ظرفی سر بسته بجوشانید. پس از سرد شدن آب آن را صاف کرده و مجدداً بجوشانید تا غلیظ شود. باز هم بگذارید تا سرد شود. آن‌ها را در بطری سربسته بریزید و هر روز پنج مرتبه و هر بار یک قاشق غذاخوری از آن میل فرمایید.

سفلیس

بیماری خانمان سوز و مسریی می‌باشد که به طور فراوان در شهرهای بزرگ شیوع یافته است. سفلیس مرضی است که تا سه نسل بعد از خود را نیز ممکن است آلوده سازد.

بیماری واگیرداری است که از راه مقاربت و معاشرت با مبتلایان به وجود می‌آید و سرایت هم می‌کند. عوارض آن مانند: زخم روی آلت تناسلی که به فاصله ده تا چهل روز پس از سرایت میکروب ظاهر می‌شود و آن دانه سرخ رنگ کوچکی است که کم کم بزرگ می‌شود، اما چرک و جراحت ندارد. غدد بیخ ران ورم می‌کند و گاهی زخم آن در دهان ظاهر می‌شود. غدد گردن نیز متورم می‌شود. سفلیس اگر معالجه نشود عوارضی از قبیل: اوجاع مفاصل، امراض دماغی، قلبی و فلج و کوری را نیز تولید می‌کند. عامل مولد آن یاترپونماپالیدوم موجودی است که به شکل فنر باز شده است و با حرکت دورانی مناطق نازک پوست و بافت‌های مخاطی را سوراخ کرده و راه را برای پیشروی خود باز می‌کند و دوره کمون آن بین ده تا نود روز است و تنها روش دقیق برای شناسایی این بیماری نمونه‌برداری از زخم‌ها است.

درمان

تزریق نئوسالوارسن، تزریق شیر در ورید، تزریق ید، سپطین، آمپول سلوسالوارسان، تزریق آمپول بسیموت یدل، همچنین روغن یدفرم و روغن گلیسیرین یده که تمام این‌ها باید تحت نظر پزشک و به دقت انجام گیرد.

در ضمن درمان سفلیس در مراحل اولیه هیچ گونه مصونیتی در برابر آلودگی‌های بعدی ایجاد

نمی‌کند.

توصیه: از خوردن غذاها با ادویه‌جات تند بپرهیزید. غذای ساده چون برنج، آش، شیر، شیربرنج و امثال آن را استفاده کنید. کاهو، هندوانه، گرمک، ماست، آش آلو، و آبغوره بسیار مفید است و از شدت حرارت مریض می‌کاهد. از مصرف شیرینی، سرخ کرده، غذاهای چرب و گوشت بپرهیزید.

انگور: این بیماری با معالجه صحیح و طولانی با آب انگور شفا می‌یابد. پروفسور کاپو می‌گوید: «ما بیماران سفلیسی زیاد داشته‌ایم که با رژیم انگور تحت معاینه و معالجه قرار داده‌ایم. آن‌ها را معالجه کرده‌ایم و با امتحانی که در لابراتوار از تجزیه خون آن‌ها به دست آمد، صحت معالجه ما به ثبوت رسیده است.»

یک نسخه: گل ارمنی یا گل سرشور را نرم به سایید، با سرکه و کمی کافور مخلوط کنید یا انار را شکافته با پوست در سرکه به جوشانید و همه را نرم کوبیده مخلوط و مانند خمیر به روی زخم بمالید.

انجیر: در معالجه کبد و تصفیه خون مفید است. اعراب بیماری سفلیس را با خوردن انجیر و بادام معالجه می‌کردند.

نکته مهم: تشخیص و درمان سریع این بیماری در بانوان باردار یک امر حیاتی است و درمان بیمار باید پیش از شروع شانزدهمین هفته بارداری آغاز شود تا از آلوده شدن جنین کاملا جلوگیری شود. در غیر این صورت آلودگی جنین و احتمالا مرگ او را به دنبال خواهد داشت.

چنانچه این بیماری در دوران حاملگی تشخیص داده نشود، احتمال دارد باعث عقیم شدن همیشگی مادر و تولد نوزاد مبتلا به این بیماری شود. چنانچه نوزاد زنده متولد شود. به احتمال ۴۰٪ علاوه بر آلودگی طحال، جگر و استخوان، ممکن است دارای جوش‌های چند پوسته‌ای یا بثوراتی با غشای مخاطی باشد. درمان در این مرحله ممکن است زندگی کودک را نجات دهد، به احتمال ۶۰٪ نیز ممکن است تا بلوغ کودک بدون علامت باقی به ماند و تنها راه تشخیص آزمایش می‌باشد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* هر روز سه مرتبه با سرکه موضع را شستشو دهید.

* ریشهٔ باباآدم، خارخاسک، ناخنک، گل‌پنیرک، گل‌بنفشه، گل‌خطمی‌سفید، پوست‌بید، گل نیلوفر، شاه‌تره، تخم کاسنی، تخم گشنیز، تخم خرفه، برگ کاسنی، ریشهٔ کاسنی، میوه‌ی کاج، خارشتر، کاکنج و برگ گزنه را به‌نسبت مساوی بجوشانید، سپس صبح، ظهر و شب و هر بار مقداری از آن را بنوشید.

ش

شکسته شدن عضو

در رفتن و رگ به رگ شدن

درباره شکسته شدن عضو بدن در مرحله اول باید به طبیب متخصص رجوع کرد، از کمک‌های اولیه این است که شخص را حتی‌المقدور بدون حرکت عضو شکسته به بهترین وضعی که خود را راحت احساس کند به بیمارستان برسانیم. پس از آنکه پزشک عضو شکسته را معالجه کرد، از علایم بهبود و جا افتادن صحیح استخوان این است که هشت ساعت بعد از معالجه محل آن متورم شده و بعد از سه روز اطراف عضو شروع به خارش می‌کند. این علامت بهبودی و جریان خون در آن عضو است. در غیر این صورت استخوان جوش نخورده و باید عمل تجدید شود. در مرحله دوم باید گچ گرفته شود تا روز معین که گچ را باز می‌کنند.

درمان گیاهی

سقز با سندروس و زرده تخم مرغ برای شکستگی اعضا مثل مومیای می‌باشد.

اول عضو را به حالت ملایم به کشید تا دو سر استخوان با هم جفت شوند. سپس آن را به نحوی که از جایش حرکت نکند ببندید. سپس تخته‌هایی که زیاد خشک و خشن نباشد بر چهار طرف عضو

قرار دهید و آن‌ها را نیز ببندید و باز نکنید. مگر آن که درد و خارش زیاد باشد و بیمار را به عذاب آورد. در این حالت به ناچار باید آن را باز کنید. عضو را با آب نیم گرم که حرارت نداشته باشد قرار دهید و استراحت بدهید. مجدداً پارچه‌ها را با گلاب و روغن گل سرخ و سرکه آغشته کنید، بفشارید و ببندید. فایده این کار در آن است که عضو دیگر به خارش نمی‌افتد.

خوردن یک قاشق گل ارمنی برای استقامت و مقاومت عضو شکسته اثر خوبی دارد.

از این ضماد استفاده کنید: ضماد عدس، ضماد مغاث، گل ارمنی و اقاقیا همه را به کوبید و با هم مخلوط کنید و به صورت خمیر درآورید. روی عضو شکسته که جا افتاده باشد به صورت ضماد ببندید.

ضماد دیگر: صبرزرد، مر، خطمی، سفید آب، اقاقیا و گل سرخ با سفیده تخم مرغ را به صورت ضماد درآورید و روی عضو شکسته ببندید.

برای در رفتن عضو: دنبه گوسفند و مقداری خرمای سیاه را خمیر کنید و آن را پس از جا انداختن عضو بر روی موضع قرار دهید و ببندید. بعد از سه روز آن را باز کنید. سپس مومیای را در روغن حیوانی حل کنید و به عضو ببندید و روز هفتم با روغن کنجد مالش دهید و پس از آن مرتب با روغن زیتون ماساژ دهید.

ص

صفرا

کیسهٔ صفرا

در سمت راست بدن زیر کبد کیسه کوچکی به اندازه یک گلابی کوچک وجود دارد که آن را کیسه صفرا می‌نامند. کیسه صفرا عملی مهم انجام می‌دهد، بدین معنی که صفرایی که توسط کبد ساخته می‌شود. در این کیسه جمع شده و از آنجا به وسیله لوله نازکی وارد روده دوازدهمی اثنی عشر می‌شود.

صفرا؛ به معنی زرد رنگ و نیز به معنی زردآب می‌باشد. صفرا هرگاه در مجاورت هوا قرار گیرد تغییر رنگ می‌دهد و سبز رنگ می‌شود. این ماده هنگام وارد شدن غذا به معده مترشح و در کیسه صفرا جمع می‌شود. کیسه کوچک صفرا در حقیقت انبار صفرا می‌باشد. صفرا وقتی وارد روده شد از یک طرف در هضم غذا کمک می‌کند و از طرف دیگر روده‌ها را ضد عفونی کرده باعث سرعت تخلیه روده می‌شود. رنگ مدفوع ناشی از ترشح صفرا است. وقتی صفرا کمتر از حد معمول ترشح کند، شخص دچار یبوست می‌شود. قابل توجه آنکه سرطان لوزالمعده و هپاتیت ویروسی یرقان به همراه خود دارند.

علایم جمع شدن صفرا: قی، زردی چشم، تلخی دهان، خشکی و درشتی زبان، عطش زیاد، ضعف اشتها، بدحالی هاضمه‌ای، زبان باردار و کمی اسهال می‌باشند.

ورم کیسهٔ صفرا

همان طور که آپاندیس متورم می‌شود، این کیسه کوچک نیز بر اثر هجوم میکروب‌ها متورم شده و درد سختی زیر دنده‌ها و طرف راست ظاهر می‌شود. بیمار ممکن است دچار یرقان شده و گاهی حالت استفراغ داشته باشد. شانهٔ راست به درد دچار می‌شود و در موقع گرسنگی درد در شکم ظاهر گشته که با خوردن غذا مرتفع می‌شود.

گاهی به علت املاحی که در کیسه صفرا به وجود می‌آید، این کیسه در خود سنگ به وجود می‌آورد. به وجود آمدن سنگ بدین قرار است که میکروب وارد صفرا می‌شود، سپس املاح کم کم دور آن را می‌گیرند و رسوب می‌کنند و سنگ به تدریج بزرگ می‌شود.

این سنگ‌ها گاهی جلو مجرای خروجی کیسه صفرا را گرفته و بیمار را به انسداد صفراوی دچار می‌کند. گاهی صفرا در بیرون ریختن مایع صفرا تنبل می‌شود که اصطلاحا در این موارد از داروهای صفرابر استفاده می‌شود.

به هر حال کبد باید خوب کار کند و صفرا را به سازد و هم کیسه صفرا، صفرا را به خوبی تخلیه کند. در غیراین صورت انسان دچار اختلالات زیادی در کار کبد و کیسه صفرا خواهد شد.

توصیه: غذای چرب نخورید، ورزش و پیاده‌روی کنید. میوه و سبزی خام زیاد استفاده کنید. سعی کنید زیاد عصبانی نشوید، شب زنده‌داری نکنید و فراموش نفرمایید انجام کارهای سنگین باعث خستگی شدید و تنبلی کبد می‌شود.

علامت ابتلای به یرقان بی‌رنگی مدفوع و ادرار پر رنگ و زردی پوست است.

درمان گیاهی

سکنجبین: محمدبن زکریای رازی سکنجبین را صفرابر می‌داند و معتقد بود که از التهاب و حرارت معده می‌کاهد.

آلبالو: آلبالو صفرابر خوبی است، قی و اسهال صفراوی را درمان می‌کند.

زردچوبه: برای دفع کیسه صفرا و سنگ‌های صفراوی داروی ارزنده‌ای می‌باشد.

صمغ درخت‌گوجه و آلو: بهترین خرد کننده سنگ‌های صفرا و برای التیام زخم مفید است.

سنجد: خوردن سنجد معده را مقوی و مانع ریختن صفرا به معده می‌شود.

انگور: در مواردی که معده و کیسه صفرا مریض شده‌اند با رژیم انگور می‌توان دوباره آن‌ها را سالم و اختلالات آن‌ها را از بین برد.

یک نسخه برای سنگ کیسه صفرا: یک مشت برگ آرتیشو همراه با برگ و ریشه کاسنی، کاسنی زرد، ریشه رنده شده بید گیاه، گل و برگ شقایق، همه را در دو لیتر آب به جوشانید و دم کنید. سپس صاف کرده و شب‌ها قبل از شام و صبح‌ها قبل از صبحانه پاها و دست‌ها را در آن حمام دهید و کمپرس گرم آن را روی ناحیه صفرا بگذارید.

زیتون: اگر زیتون به مقدار زیاد خورده شود، سنگ کیسه صفرا را دفع می‌کند.

اکلیل‌الملک: دم کرده ساقه‌های گلدار اکلیل‌الملک کوهی تنبلی کبد و صفرا را درمان می‌کند.

پونه کوهی: دم کرده ساقه‌های پونه کوهی اختلالات کبد را از بین می‌برد.

جو: جوشانده جو برای اختلالات کبدی مفید و مؤثر است و برای اشخاصی که دچار صفرا هستند تجویز می‌شود.

کاکل ذرت: جوشانده کاکل ذرت برای اختلالات کبد مفید و مؤثر است چنانچه دچار عوارض کبد و کیسه صفرا شدید تا سی گرم کاکل ذرت را در یک لیتر آب به جوشانید و پانزده دقیقه دم کنید و سپس صاف کرده، هر روز پنج بار و هر بار نیم فنجان از آن بنوشید.

ریوند چینی: دم کرده ریوند چینی اختلالات کبدی و صفرا را از بین می‌برد.

زرشک: جوشانده پوست ریشه درختچه زرشک برای معالجه یرقان و سنگ کیسه صفرا مؤثر است. زیرا این جوشانده عمل کبد را مرتب کرده و صفرا را به خارج دفع می‌کند.

زیتون: مخلوط آب پرتقال و روغن زیتون کبد شما را پاک کرده و سنگ کیسه صفرا را دفع می‌کند.

سوسنبر: کسانی که ناراحتی کبد دارند باید مدت هشت روز برگ تازه سوسنبر را بخورند.

علف هفت بند: جوشانده علف هفت بند داروی خوبی برای انسداد کلیه و بهترین دارو برای حل سنگ کیسه صفرا می‌باشد. سی گرم از آن را در یک لیتر آب به جوشانید و دم کنید.

گردو: بحران‌های صفرا را می‌توان با جوشانده برگ گردو برطرف کرد.

گل همیشه بهار: دم کرده گل همیشه بهار بحران‌های کبد و صفرا را درمان می‌کند.

تمرهندی: در طبیعت خشک و سرد است. تمرهندی مسهل صفرا می‌باشد.

کشمش: صفرا را از جوشش باز می‌دارد.

زعفران: آن را به مقدار کم ساییده و مخلوط با گلاب میل کنید.

عناب: آن را به خیسانید و از آب آن برای فرونشاندن صفرا و بحران کبد استفاده کنید.

ریشه دندان: شیره ریشه دندان انقباض کیسه صفرا را برطرف می‌کند و صفرا را به جریان می‌اندازد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

تنظیم کار کیسهٔ صفرا: مواد غذایی در رودهٔ باریک با صفرا و شیرهٔ لوزالمعده و همچنین با شیره‌ای که از طریق دیوارهٔ رودهٔ باریک ترشح شده، آغشته می‌شوند و پس از تغییرات زیاد، قسمت قابل ملاحظه‌ای از آن از دیوارهٔ رودهٔ باریک جذب می‌شود و بقیهٔ مواد به رودهٔ فراخ وارد می‌گردند، در رودهٔ فراخ قسمت اعظم آن جذب شده و باقیماندهٔ آن به صورت مدفوع دفع می‌شود.

برای این‌که کیسهٔ صفرا همیشه منظم کار کرده و دستگاه گوارش هیچ‌گونه ناراحتی پیدا نکند، در هر هفته یک مرتبه آب‌آلبالو یا آب‌زرشک سیاه یا آب‌غوره بنوشید.

* هرچند ماه یک بار ده تا دوازده مثقال پولک‌های مغز فلوس را نرم بکوبید، بعد بخیسانید و صبح ناشتا از آب آن بنوشید. برای این‌که بدمزگی آن شما را ناراحت نکند یک قطعه پیاز را در دهان بجوید.

ضمناً مبردات و مدرات در منظم بودن کار کیسهٔ صفرا اثر خاصی دارد. در هوای گرم و همچنین مزاج‌های گرم نیز از خوردن سکنجبین غافل نشوید.

به‌کار انداختن کیسهٔ صفرا: برای به‌کار انداختن کیسهٔ صفرا باید صبح ناشتا یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون را با کمی آب‌لیمو مخلوط کنید و بخورید.

* پنجاه گرم ریشهٔ زرشک را نیم‌کوب کرده و در یک لیتر آب سرد به مدت پانزده دقیقه بخیسانید و در همان آب بجوشانید، سپس آب آن را صاف و شیرین کرده و پس از هر غذا یک فنجان بنوشید.

کم کردن صفرا: برای کم کردن صفرا از خوراکی‌های زیر استفاده کنید:

آلبالو، خیار، هندوانه، آب‌پرتقال، انار، انگور فراوان، زالزالک، آب لیموترش، آب‌هویج، سیب‌ترش، شاه‌توت، قیسی خشک، بامیه، خرفه، اسفناج، کشمش، آب زرشک، کاهو، آب گشنیز، آب اسفرزه، برگ کاسنی، عدس، زغال‌اخته، تخم نیلوفر، آلوی تازه، آب‌غوره، سرکه، ترشی‌جات، آب کاسنی، شربت زرشک، آب دم‌کردهٔ چهارترشی، سرکه با روغن، سکنجبین، شربت انار ترش، شربت آلبالو، جوشاندهٔ خاکشیر با شکر سرخ، آب دم‌کردهٔ گل بامیه، آب دم‌کردهٔ رقیق شاه‌تره، سماق، شیرهٔ مغز فلوس و آش جو.

همچنین به‌عنوان درمان می‌توانید از آب جوشاندهٔ چهار مثقال ثنا بنوشید.

* تمر کجرات، لیموعمانی و ثنامکی را دم کنید و آب صاف کردهٔ آن را شیرین کرده و بنوشید.

* دویست و پنجاه گرم کُنار ترش را بخورید.

* شب، هلو را آب بگیرید و در یخچال نگه‌دارید و صبح کمی ترنجبین و کمی شیرخشت در آن حل کنید و بخورید.

* سه‌پستان، عناب، تمرهندی و آلوی بخارا از هر کدام صد گرم، تاج‌ریزی، تخم کاسنی و گل نیلوفر از هر کدام بیست گرم همه را نیم‌کوب کرده و شش قسمت کنید. هر شب یک قسمت از آن را در یک و نیم لیوان آب‌جوش بخیسانید. صبح با فشار آب آن را صاف کنید و بعد پنج مثقال ترنجبین در آن حل کرده و میل فرمایید.

انسداد کیسهٔ صفرا: برای رفع انسداد کیسهٔ صفرا بعد از هر غذا یک فنجان آب جوشاندهٔ هزارچشم را بنوشید.

* هر روز سی گرم برگ کاسنی وحشی را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و آب صاف‌کرده‌ی آن را به مرور بنوشید.

تخلیه کردن کیسهٔ صفرا: اگر میل دارید کیسهٔ صفرا تخلیه شود از این خوراکی‌ها بیشتر استفاده کنید، مانند: آب‌پرتقال، آب‌انار ترش، آب‌زرشک، آب‌غوره، آش آب‌غوره، آب شاه‌توت، ماست، دوغ، چهارترشی و آب دم‌کردهٔ قاریقون.

خارج کردن رسوبات کیسهٔ صفرا: برای خارج کردن رسوبات از داخل کیسهٔ صفرا هر روز صبح ناشتا یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون را با آب‌پرتقال یا آب‌لیمو مخلوط کنید و بخورید.

خالی کردن عفونت کیسهٔ صفرا: گاهی ممکن است به اندازه‌ای عفونت داخل کیسه صفرا زیاد شود که دهانهٔ کیسه را بگیرد و مانع کار و عمل آن شود. در این هنگام باید از خوردن انواع چربی، دنبه، گوشت‌های قرمز، شیر و میوه‌های هسته‌دار پرهیز کنید، در عوض از خوراکی‌هایی که در خارج کردن عفونت کیسهٔ صفرا نقش دارند بیشتر استفاده کنید، مانند: انگورهای سبزرنگی که هنوز شیرین نشده باشند، غذاهای آبکی ساده، گوشت جوجهٔ خروس پخته شده، ماءالشعیر، خرفهٔ تازه، کاهو، آب کاسنی تازه، آب جوشاندهٔ کاسنی، عرق کاسنی، عرق بید، ترنَجبین، شیرخشت، عناب، زغال‌اخته، آلبالو، زرشک سیاه.

ضمناً گریه، غم و غصه، ناراحتی، عصبانیت، فکر زیاد، بدبینی، ناامیدی، دلهره و اضطراب در این مورد بسیار مضر است و باید از آن‌ها اجتناب کرد.

غدهٔ چرکین کیسهٔ صفرا: گاهی ممکن است آن‌قدر غده‌های چرکین در سر کیسهٔ صفرا به‌وجود

آیند که بیمار را به هلاکت رسانند. گاهی ممکن است این غده‌های چرکی حتی پزشک را نیز به اشتباه بیندازند و او گمان به سرطان ببرد، در صورتی‌که فقط غده‌ها چرکی هستند نه چیز دیگری.

برای برطرف کردن غده‌های چرکین کیسهٔ صفرا؛ آب زرشک سیاه، آلبالو، آب‌غوره، آش آب‌غوره، آب شاه‌توت، آب جوشاندهٔ چهارترشی، تمرهندی، تمر کجرات، لیموعمانی و زرشک سیاه با مصرف طولانی مفید خواهد بود.

التهاب کیسه صفرا: به‌عنوان درمان می‌توانید هر بار یک نخود زعفران را با یک لیوان گلاب مخلوط کنید و بنوشید.

* زیرهٔ سبز، زیرهٔ سیاه، زنیان، بادیان و افتیمون از هر کدام بیست گرم و نبات مصری صد گرم، همه را مخلوط کرده و نرم بسایید. هر روز صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری از آن را کفلمه کنید.

* هر شب یک مشت عناب نیم‌کوب شده را در آب‌جوش بخیسانید و صبح با فشار، آب آن را خارج کنید و قبل از صبحانه بنوشید.

* تمر کجرات، تمرهندی، زرشک پلویی، زرشک هسته‌دار و لیموعمانی را به نسبت مساوی دم کنید سپس آب آن را با فشار صاف کرده و بنوشید.

ط

طحال

اسپرز یا طحال یکی از اعضای بدن است که در طرف چپ و در زیر حجاب قرار دارد. به وزن دویست گرم می‌باشد و عمل آن در بدن ذخیره ساختن گلبول‌های سرخ می‌باشد و در برابر هجوم میکروب‌های برخی از امراض مانند مالاریا و تیفوییدر در بدن دفاع می‌کند. گاه در اثر بیماری ورم کرده و حجمش اضافه می‌شود.

کاسنی: برگ‌های کاسنی سرشار از ویتامین ث، دارای فسفر و پتاسیم می‌باشد. دم کرده برگ کاسنی به مقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب در موارد انسداد مجاری طحال و کیسه صفرا تجویز شده است.

مارچوبه: شربت غلیظی از نوک مارچوبه تهیه می‌شود که برای انسداد مجرای طحال توصیه و تجویز می‌شود.

کاهو: اثر بسیاری در معالجه یرقان و انسداد مجرای طحال دارد.

جعفری: سرشار از ویتامین آ، ب و ث می‌باشد. جوشانده آن برای انسداد مجرای طحال توصیه می‌شود.

خرفه: مصرف خرفه را به اشخاصی که دچار انسداد طحال شده‌اند توصیه می‌شود.

انگور: آب انگور برای انسداد مجرای طحال بسیار مفید و مؤثر است.
گیلاس: سی گرم دم گیلاس به صورت دم کرده برای درمان انسداد مجاری طحال، صفرا و اختلالات کبد تجویز می‌شود.
اسفناج: برای رفع درد طحال نیم فنجان اسفناج را با روغن زیتون میل کنید.
شنبلیله: دم کرده برگ شنبلیله در یک لیتر آب برای ورم طحال بسیار مفید است.
اسطوخودوس: بیست گرم برگ اسطوخودوس را در یک لیتر آب دم کنید و مانند چای مصرف کنید برای امراض طحال بسیار مفید است.
گل شب بو: برای تقویت طحال مفید است.
اکلیل‌الملک: بیست گرم اکلیل‌الملک را در یک لیتر آب دم کنید و مانند چای از آن استفاده کنید.
انجیر: انجیر خشک را با قدری بادیان به کوبید و چهل روز صبح ناشتا این غذای مقوی را تناول کنید. برای ورم طحال بسیار مفید است.
بابونه: دم کرده گل و برگ بابونه در یک لیتر آب مانند چای استفاده می‌شود. برای ورم طحال بسیار مفید و موثر است و انسداد کبد را درمان می‌کند.
آب تمرهندی: آب تمرهندی را با شیره خرفه و آب آلو بنوشید.
تخم خرفه: تخم خرفه را با سکنجبین بنوشید، برای ورم طحال بسیار مؤثر است.
شیره ریشه دندان: انقباض کیسه صفرا را برطرف می‌کند.

اگر سردی و رطوبت بر طحال غلبه کند

آب ترب، گل قند و غذاهای گرم پر ادویه با سرکه و انگور بخورید.

پرسیاوش، زوفا و تخم پنج انگشت را مساوی به کوبید و با عسل میل کنید.

ورم طحال که از سودا باشد

انجیر: انجیر را در سرکه به پزید و بخورید یا سکنجبین عسلی بنوشید.
گلاب: گلاب، شکر و گل سرخ را شربت و میل کنید.

تقویت طحال در گرم مزاج‌ها

شربت انار، شربت به لیمو، جوشانده میوه‌ها که با شکر جوشانده شربت شده باشد. آب انار ترش و

شیرین، آب گلابی، آب زرشک، آبلیموی ترش و شیرین، کاهو، اسفناج و کباب فیله.

تقویت طحال در سرد مزاج‌ها

شلغم، پیاز، ترب، آب سیب، مربای پوست پسته تازه، مربای انجیر، مربای هویج، بالنگ، بهارنارنج، زیره، زنجبیل، عسل، کباب و عصاره گوشت گوسفند، مغز فندق، مغز بادام و مغز گردو همراه با عسل.

برای انسداد طحال

سقلوفندروس: جوشانده پنجاه و شش گرم برگ آن در نیم لیتر آب برای انسداد مجرای طحال تجویز می‌شود.

کتان صحرایی: جوشانده بیست و هشت گرم برگ آن در نیم لیتر آب برای بیماری‌های کلیه، طحال و کبد مصرف می‌شود.

جلوگیری از بزرگ شدن طحال

غراسیولا: چهارده گرم از ریشه آن را در نیم لیتر آب دم و میل کنید.

دهمست: ضدعفونی کننده، قابض و مقوی می‌باشد. برگ، میوه و روغن آن برای درمان طحال مفید است.

درخت راج: مقوی و معرق است. از برگ آن برای درمان درد ناحیه طحال استفاده می‌شود.

نسخه: آب کاسنی، آب تاجریزی، گل بنفشه، نیلوفر، آب کدو و خیار، تخم خربزه، گل خطمی و لعاب اسفرزه را می‌توان به صورت ضماد برای تسکین درد طحال استفاده کرد.

زیره کرمان: ورم طحال و اسهال را معالجه می‌کند.

برگ چغندر: اگر برگ سرخ چغندر را خام با سرکه و خردل میل کنید، طحال را باز می‌کند و ورم آن را فرو می‌نشاند.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

در بیماری طحال آب فلوس، آب تاجریزی، پوست هلیلهٔ زرد، سیاه‌دانه، آب دم‌کردهٔ رقیق شاه‌تره، تخم گشوث، آب جوشاندهٔ ریشهٔ کاسنی، آلوچهٔ براقانی، آلو، تمرهندی، تباشیر، انیسون، گل بنفشه،

گل محمدی، تمامی آن‌ها مفید می‌باشند. لذا می‌توان یک یا چند عدد یا همگی آن‌ها را مخلوط کرده جوشانده و آب آن را مصرف کرد.

* پنجاه گرم اگیرترکی را بسیار نرم بکوبید، بعد با مقداری عسل مخلوط کنید و در جایی نسبتاً گرم نگه‌دارید و پس از مدتی ماندن مصرف آن را شروع کنید. هر صبح، ظهر و شب، بعد از غذا یک قاشق شربت‌خوری میل شود.

ورم طحال: برای درمان ورم طحال باید هر صبح و عصر پنج گرم افسنتین را با پنج گرم مغز ناخنک بجوشانید، آب آن را صاف کنید و بنوشید.

* افسنتین، زرآوند طویل، ریوند چینی و سداب از هر کدام ده گرم را با پنجاه گرم ریشهٔ اریسا مخلوط کرده و بسایید و به ده قسمت مساوی تقسیم کنید و هر روز یک قسمت از آن را کفلمه کنید.

* هر روز پنج گرم ریشهٔ کبر ساییده شده را با یک فنجان سکنجبین مخلوط کنید و بخورید.

* روزی هفت عدد انجیری که در سرکه مانده باشد (ترشی انجیر) بخورید.

* هر صبح ناشتا پنج گرم تاج‌ریزی و پنج گرم رازیانهٔ ساییده شده را در یک فنجان سکنجبین مخلوط کنید و بخورید.

* هر روز ریوند چینی، تخم گشوث و گل محمدی از هر کدام پنج گرم، ریشهٔ کاسنی بیست گرم همه را مخلوط و نیم‌کوب کرده و بجوشانید، بعد آب آن را صاف کنید. بعد تخم خیار، تخم خربزه، تخم هندوانه و تخم کدو از هر کدام ده گرم را نرم بکوبید و شیره‌کش کنید، سپس به آب جوشانده‌ها اضافه کرده و آن را روزانه در سه نوبت مصرف کنید.

* شاهتره و پرسیاوش از هر کدام ده گرم، پودشاه‌تره‌بیان و گل‌گاوزبان از هر کدام بیست گرم، کشمش پنجاه گرم همه را مخلوط کرده و شانزده قسمت کنید. هر صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک قسمت از آن را بجوشانید و آب صاف‌کرده‌اش را میل کنید.

ورم طحال در گرم‌مزاجان: برای درمان ورم طحال در صورتی‌که گرم‌مزاج هستید؛ ابتدا گرمی مزاج را برطرف کنید و هر روز صبح، ظهر و شب و هر بار یک فنجان آب جوشاندهٔ کاسنی یا عرق کاسنی بنوشید.

* هر مرتبه ده گرم بادیان نرم شده را با مقداری شکر ساییده شده مخلوط و کفلمه کنید.

* هر روز صبح، ظهر و شب، هر مرتبه نصف لیوان عرق کاسنی یا یک استکان آب برگ کاسنی تازه را مخلوط کنید و بنوشید.

* هر روز ده گرم بادیان را با بیست گرم شکر بجوشانید و آب آن را بنوشید و یا هر دو را نرم

بسایید و کفلمه کنید.

ورم طحال همراه با تب: اگر ورم طحال همراه با تب باشد؛ باید هر روز یک کدوی خورشتی را بپزید و بعد له کنید و با سکنجبین مخلوط کرده، بخورید.

* روزی سه مرتبه و هر بار ده گرم تخم خرفه را نرم بسایید و با یک لیوان عرق کاسنی مخلوط کرده و بخورید.

* پنج گرم پولک‌های مغز فلوس ساییده شده، ده گرم تخم خرفه و بیست گرم تمرهندی بدون هسته را با صد گرم سنکجبین مخلوط و آن را در سه نوبت روز میل کنید و چند روز این عمل تکرار شود.

درد طحال: برای تسکین درد طحال؛ تخم ترب را نرم بسایید و هر روز صبح و عصر و هر مرتبه پنج گرم از آن را در یک فنجان سکنجبین حل کرده و میل فرمایید و تا هنگامی که درد وجود دارد این‌کار را ادامه دهید.

ع

عفونت معده و روده

گاهی معده و روده‌ها بر اثر خوراکی‌های ناباب یا زیاد غذاخوردن و گاهی در اثر غذاهای مانده و فاسد، معده عفن و بدبو می‌شود و انسان را ناراحت می‌کند. برای درمان این گونه ناراحتی‌های معده گیاهان و میوه‌های مفید و مؤثری هستند که شما می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

بادآور: برای درمان عفونت‌های معده مقدار یک قاشق دسرخوری از گل خشک بادآور یا برگ آن را در یک لیوان آبجوش دم و مصرف کنید.

زیره: دانه زیره ضد عفونی کننده قوی می‌باشد و برای تصفیه معده بسیار مفید است.

پرتقال: جوشانده پوست پرتقال برای از بین بردن عفونت معده و روده بسیار مفید است.

خاکشیر: بهترین داروی ضدعفونی کننده معده و روده است.

ترب و هویج: آب ترب و هویج نیز برای ضدعفونی کردن معده مصرف می‌شود و بسیار مؤثر است.

سیر: سیر به طور کلی یک خوراک ضد عفونی کننده است.

زنجبیل: معده و روده‌ها را پاک می‌کند.

انار ترش: اگر مبتلا به زخم معده نیستید، از آب انارترش برای ضدعفونی کردن روده و معده استفاده کنید.

برگ‌بو: برای جلوگیری از تخمیر معده مفید است. ضدعفونی کننده و پادزهر قوی نیز می‌باشد.

خطمی: اگر معده شما عفونت دارد با جوشانده گل خطمی آن را مداوا کنید.

مرزه: اشتهاآور است و عفونت معده و روده را از بین می‌برد.

شلغم: دارای یک ماده بسیار قوی میکروب‌کش می‌باشد. قوه بینایی را تقویت کرده، معده و روده‌ها را ضدعفونی می‌کند.

سیب: جوشانده سیب قرمز صد و پنجاه گرم در یک لیتر آب برای ورم و عفونت روده مفید است.

پیاز: به واسطه گوگردی که دارد بهترین ضدعفونی کننده معده و روده می‌باشد.

به: مربای به برای اشخاص مسلول و کسانی که به بیماری معده و روده مبتلا هستند تجویز می‌شود.

انجیر: چون دارای دانه‌های ریز است، برای تقویت معده و رفع عفونت آن خاصیت فوق‌العاده‌ای دارد.

کاسنی: دم کرده ریشه کاسنی به مقدار پنجاه گرم در یک لیتر آب صبح ناشتا معده را ضدعفونی می‌کند.

خیار: خیار میوه ضدعفونی کننده روده است.

کاهو: آن را با روغن زیتون برای ضدعفونی کردن معده و روده بسیار مفید است.

انگورفرنگی: بهترین داروی ضدعفونی کردن معده است.

بومادران: جوشانده بیست گرم سرشاخه بومادران در نیم لیتر آب برای ورم روده و معده و عفونت آن‌ها تجویز می‌شود.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر دچار عفونت دستگاه گوارش شده‌اید باید از خوراکی‌هایی که در این مورد مفید و درمان کننده است بیشتر استفاده کنید مانند آش تمرهندی، آش آلوچۀ براقانی، آش آلو زرد، آش آب‌غوره، آش ماست، آش دوغ، آش قارا، ماست، زیره، خربزه، گرمک، گلابی، پرتقال، نارنگی، آب جوشاندۀ گل خطمی، آب جوشاندۀ گل پنیرک.

و نیز به‌عنوان درمان می‌توانید هر روز پنج گرم برگ بو را در یک لیوان آب‌جوش دم کنید بعد آب آن را صاف و شیرین کنید و بنوشید.

* هر روز پنجاه گرم عناب نیم‌کوب شده را در یک لیتر آب نیم ساعت بجوشانید بعد آن را صاف کرده و بنوشید.

ف

فشار خون

عارضه‌ای است که از علل آن کم می‌دانیم. با بالا رفتن فشار خون از حد طبیعی که معمولا بین نه تا پانزده میلیمتر جیوه می‌باشد مشخص می‌شود که این مقدار در سنین مختلف متفاوت می‌باشد. علل عمده آن عبارتند از:

۱ ـ چاقی　　　　۲ ـ تصلب شرایین　　　　۳ ـ وراثت

۴ ـ ممکن است همراه یک بیماری عارض شود، مثل مننژیت یا غدد داخلی مثل بیماری‌های غدد کلیوی مشاهده می‌شود.

سوءتغذیه و عدم رعایت تنوع در غذا و خوردن غذایی بیش از مقدار خوراک در بدن ایجاد مسمومیت می‌کند که باعث خرابی کلیه‌ها می‌شود. چون کلیه‌ها مأمور استخراج سموم بدن هستند و خرابی آن‌ها شخص را علیل و ناتوان می‌سازد و به امراضی از قبیل فشار خون و غیره مبتلا می‌سازد.

کم شدن ویتامین‌های ب و ث از عوامل اصلی فشار خون است. این اشخاص رنگ صورتشان گلگون است. سرشان سنگین و منگ، حواسشان کند و کمی کسل می‌شوند. جوش‌های زیادی در بدنشان ظاهر می‌شود که در بعضی از مواقع، خون متوجه مغز شده که ممکن است موجب سکته مغزی هم بشود.

این اشخاص باید غذاهای سرشار از ویتامین ث بخورند.

سماق، آبغوره، آبلیمو، زرشک، قراقاط، شاهی، سیب، میوه‌های خام و سبزیجات، زردآب دوغ و

شیرخشت برای پایین آوردن فشار خون مفید است.

هندوانه: زیادی فشار خون را کنترل می‌کند. خوردن آب هندوانه برای اشخاص مبتلا به فشار خون بسیار مفید است.

زیتون: برگ درخت زیتون را دم کنید و با شکر سرخ میل کنید.

کلم: برگ کلم پیچ رابا آب لیمو مخلوط و میل کنید.

قرقات: آن را عصرها دم کنید و به جای چای مصرف کنید.

شنبلیله: برگ شنبلیله را یک مثقال ناشتا تا بیست و چهار روز صبح‌ها دم و میل کنید. برای پایین آوردن فشار خون بسیار مفید است.

خیار: تازه آن را بدون نمک روزی سه عدد صبح ناشتا، یک عدد عصر و یکی قبل از خواب مصرف کنید.

صبرزرد: آن را با حنا خمیر کنید و به کف پاها ببندید، فشار خون را پایین می‌آورد.

در فشار خون از خوردن: بادمجان، گوجه فرنگی، نمک، اسفناج، شیرینی‌جات و مایعات زیاد خودداری کنید. همچنین گوشت، کره نمکدار، شکلات، کاکائو، پنیر، نان، ماهی و سبزیجات کنسرو شده، الکل، قهوه، چغندر، تخم مرغ، قند و چای، هویج، ادویه‌جات، از موادی هستند که رژیم غذایی بیمار را دچار مشکل می‌سازند.

توت فرنگی: اشخاصی که فشار خون دارند، اگر رژیم توت فرنگی به گیرند بهبودی محسوسی احساس خواهند کرد.

سنبل‌الطیب: هر روز سه بار قبل از صرف صبحانه، نهار و شام یک فنجان دم کرده سنبل‌الطیب مصرف کنید.

گلابی: بسیاری از بیماران که فشار خون دارند با رژیم گلابی شفا پیدا کرده‌اند. روزانه دویست گرم گلابی برای اشخاصی که مبتلا به فشار خون هستند تجویز می‌شود.

سیب درختی: برای مبتلایان به فشار خون تجویز می‌شود.

گیلاس: خوردن گیلاس و دم کرده گیلاس برای پایین آوردن فشار خون مفید است.

جعفری: جوشانده جعفری برای مبتلایان به فشار خون توصیه می‌شود.

پیاز: پیاز سرشار از سیلیس، پتاسیم و فسفر می‌باشد. مدر و اشتهاآور است و برای مبتلایان به فشار خون تجویز می‌شود.

یک نسخه برای فشار خون: برگ مریم گلی، ریشه بیدگیاه، ریشه شیرین بیان، برگ مو قرمز، برگ

درخت زیتون و زوفا را با هم ترکیب کنید و دو یا سه قاشق سوپ‌خوری از آن را در نیم لیتر آب مدت چند دقیقه به جوشانید و پانزده دقیقه به گذارید دم به کشد و در طی روز به هنگام صرف غذا هر مقدار خواستید مصرف کنید.

گل بنفشه و عناب: در طبیعت سرد می‌باشد و برای فشار خون مفید است.

ترشه: به صورت جوشانده برای زخم‌های دهان و تراکم خون در شرایین مفید است.

والک: ضدعفونی کننده‌ای قوی می‌باشد و در پایین آوردن فشار خون بسیار مفید است.

ترب: آب ترب بنوشید. اثرات مهمی در پایین آوردن فشار خون دارد.

مغزگردو: مغز گردو را با زیره سیاه کرمانی به کوبید و با عسل مخلوط کنید و در حمام بر سر و بدن بیمار بگذارید.

سیب زمینی ترشی: برای مبتلایان به فشار خون توصیه و تجویز می‌شود.

انگور: انگور نیز دارای خواص بسیار خوبی برای درمان فشار خون می‌باشد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

فشار خون خود نیز یکی از امراضی است که به قلب آسیب زیادی می‌رساند و ناراحتی‌هایی را برای انسان فراهم می‌کند، لذا برای درمان فشار خون که هر روز به نوعی مزاحمت ایجاد می‌کند باید به‌مدت چهل روز، روزی ده گرم گل تاج‌خروس را شب در مقداری آب گرم بخیسانید و صبح در پارچه‌ای تمیز ریخته و با فشار آب آن را صاف کنید و قبل از صبحانه بنوشید.

* شنبلیلهٔ خشک را هنگام پختن نان روی نان بپاشید و بخورید و یا با شنبلیله سوپ یا آش بپزید و میل فرمایید.

* صد گرم ریشهٔ خشک سنبل‌الطیب را در یک لیتر آب گرم بریزید تا دوازده ساعت بماند، بعد صاف کرده و قبل از هر سه غذای روزانه، هربار یک فنجان بنوشید.

* ده روز عصرها یک مثقال تخم خیار را خرد کرده، دم کنیدِ و آب آن را بدون شیرینی بنوشید. یا مغز خیارهای بزرگ را بتراشید و بخورید و یا تخم خیار را بکوبید و در یک لیوان آب جوشیدهٔ سرد شده، آن را شیره‌کش کنید و بدون شیرینی بنوشید و یا روزی سه عدد خیار تازه را بدون نمک به‌نوبت بخورید (صبح، ظهر و شب و هر بار یک عدد.)

* پنجاه گرم سرخ و لیک را دریک لیتر آب‌جوش دم کنید و از آبش بنوشید.

* تخم کاهو، تخم گشنیز، تخم کاسنی و تخم خرفه را به میزان مساوی نرم کنید و هر روز صبح ناشتا یک قاشق مرباخوری از آن بخورید.

* روزی سه بار و هر مرتبه یک مثقال تخم شنبلیله را دم کنید و از آبش بنوشید.

* یکصد و پنجاه گرم توت‌فرنگی را در نیم‌لیتر شیر و کمی شکر مخلوط کنید و بخورید.

* هر شب بیست عدد عناب را زخمی کنید و در آب گرم بخیسانید و صبح له کنید و شیره بکشید و از آب آن بنوشید یا هر روز صبح یک مشت عناب را زخمی کرده، بجوشانید و از آبش بنوشید.

* سیرابی پخته را بکوبید و با ماست بخورید.

* دویست تا سیصد گرم گلابی را در هر وعدهٔ غذایی میل کنید و هیچ چیز دیگری نخورید و پنج روز این کار را ادامه دهید.

* ریشهٔ خشخاش را بجوشانید، بعد آب آن را صاف کرده و بنوشید.

* ماست را کیسه بیاندازید، بعد آبش را بگیرید و هر شب یک استکان از آب آن را بخورید و صبح ناشتا هم دو مثقال برگ زیتون را دم کنید و آبش را بنوشید و این کار را تا یک هفته ادامه دهید.

* سی گرم برگ و شاخه‌ی خشک توت‌فرنگی را دم کرده و از آبش بنوشید.

* برگ درخت زیتون را دم کنید و آب آن را صبح و عصر همراه با توت خشک به‌جای چای بنوشید.

* هر روز عصر برگ زیتون و قرقات را با هم به‌اندازه‌ی مساوی به جای چای دم کنید و از آب آن بنوشید.

* هر روز سیصد تا پانصد گرم توت‌فرنگی را بخورید.

* در غذاهای روزانه به‌جای نمک، ترخون بریزید (هم طعم نمک را احساس می‌کنید و هم از اثر شفابخش آن نتیجه می‌گیرید).

* لیمو، کاکنج و پرسیاوشان از هر کدام پنج گرم، گل بنفشه ده گرم، قرقات بیست گرم، عناب نیمکوب شده و زرشک از هر کدام صد گرم و آلوچهٔ براقانی دویست و پنجاه گرم، همه را مخلوط کرده و بیست قسمت کنید و هر قسمت را شب در یک‌ونیم لیوان آب‌جوش بخیسانید و صبح در همان آب بجوشانید، بعد آب آن را صاف کرده و بنوشید. تفاله‌های آن را نیز مجدداً خیسانده و عصر همان روز باز بجوشانید و آبش را مصرف کنید.

پرهیز کنید از: نمک، غذاهای ادویه‌دار، غذاهای سرخ کرده، آجیل‌های شور، سبزی‌های خشک، اسفناج، بادمجان، ترشک، قارچ، فلفل قرمز، جوانهٔ گندم، گوشت قرمز، دل و قلوه، خاویار، خرما، پیاز،

سرکه، ماهی شور، کنسرو، خامهٔ تازه، کرهٔ شور، چربی‌جات، دنبه، پی، مغز، پنیر، تخم‌مرغ، الکل، قهوه، چای، بیسکویت، زیتون شور، گیاه دنبلان، شیرینی‌جات قنادی و همچنین ناراحتی، عصبانیت، جماع، بی‌خوابی شب و فکر زیاد.

خوردنی‌های مفید: ویتامین A، زردآلو، آب عناب، آب زرشک، آب‌لیمو، گیلاس، تمشک، گلابی، گرمک، چغندر، انگور زرد و رسیده، آب انار، آب آلو، مغز خیار، آب هویج، آب کاسنی، آب گشنیز، عرق گشنیز، انگور فرنگی، آب پرتقال، زردک، آب سیب درختی، تمرهندی، کنگر، آب دم‌کردهٔ نعناع، قلقاسی (سیب‌زمینی ترشی)، موسیر، سیر، پیاز، آب هندوانه، شنبلیله، شاهی، جعفری، والک، سبزیجات خام تازه، گل سرخ پاک کرده، آب جوشاندهٔ کاکل ذرت، نخود، نخودفرنگی، ذغال‌اخته، تخم کاسنی، تخم کاهو، تخم گشنیز، آب رقیق شاه‌تره، مامیران، آب جوشاندهٔ باکس گیلاس، گرد شکوفهٔ خرمای نر، آب جوشاندهٔ ریشهٔ باباآدم، آب ماست، برنج، سکنجبین، ماست تازه، دوغ، آبدوغ خیار، آش تمر و آش آلو، در ضمن هوای دریاچه هم مفید است.

ق

قلب و بیماری‌های آن

قلب انسان به شکل صنوبری و در سمت چپ بدن زیر قفسه سینه قرار گرفته و از الیاف بی‌شماری تشکیل یافته که از همه جهت قلب را احاطه کرده است. قلب انسان به اندازه یک مشت است و در هر دقیقه هفتاد و دو بار و در هر بیست و چهار ساعت دوهزار و چهارصد لیتر خون به همه قسمت‌های بدن می‌رساند.

ساختمان قلب شباهت زیادی به گلابی دارد که اگر به طور سرازیر نگه داریم دائما مانند تلمبه‌ای خودکار منبسط و منقبض می‌شود و خون را از سیاه رگ‌ها به داخل خود می‌کشد و دوباره با فشار به سرخ رگ‌ها تحویل می‌دهد. سرخ رگ‌ها در بدن منشعب می‌شوند و به رگ‌های بسیار ظریف تقسیم می‌شوند که به نام مویرگ‌ها موسومند. بدن بسیاری از مواد لازم را از خون مویرگ‌ها می‌گیرد و از مواد زاید بدن به خون مویرگ‌ها وارد می‌شود و از اجتماع مویرگ‌ها سیاه رگ‌ها به وجود می‌آیند که خون را به قلب بر می‌گردانند. در ضمن قلب مواد تعادل دهنده گلبول‌های خون را نیز تنظیم می‌کند.

قلب از نظر ساختمان به چهار قسمت تقسیم می‌شود: دهلیز چپ، دهلیز راست، بطن چپ و بطن راست.

چند نکته: دهانه دریچه قلب اشخاص اگر از حد معمول بزرگتر شود، باعث ناراحتی‌های بسیاری

خواهد شد و دراکثر موارد به مرگ می‌انجامد.

هرگاه قطره خونی که از قلب به سایر نقاط بدن می‌رود بیست و هشت ثانیه بعد مجدد به قلب مراجعت می‌کند.

هنوز دانشمندان نتوانسته‌اند کشف کنند که چرا قلب انسان می‌زند. قلب از بدن جدا و حتی اعضای عصبی بدن را از قلب جدا کردند، مع‌الوصف قلب به کار خود ادامه خواهد داد. حال آنکه سایر اعضای بدن برای کار کردن و زنده ماندن باید تحت تحریک سایر اعضا باشند.

گویچه‌های خون دو نوع می‌باشند: سفید و قرمز. گلبول‌های قرمز تقریبا هفتصد تا هشتصد برابر گلبول‌های سفید هستند. در بدن انسانی به وزن شصت و پنج کیلوگرم تقریبا پنج لیتر خون وجود دارد که بدین ترتیب می‌توان تخمین زد که یک دوازدهم یا یک سیزدهم وزن بدن خون است.

نکته مهم آنکه امراض و بیماری‌های قلب به طور روز افزونی در کشورهای رو به رشد و مترقی دیده می‌شود. مجموعا در حدود ۴۱٪ مرگ و میر دنیا را باعث می‌شود.

علایم حقیقی ابتلای قلبی عبارتند از:

۱ ـ درد ناحیه قلبی ۲ـ تنگی تنفس ۳ ـ ضربان و طپش سریع قلب

۴ ـ سابقه رماتیسمی ۵ ـ تمایل به سنکوپ

به طور کلی علت بیماری‌های قلب، سموم مختلف از قبیل سیگار، الکل و تریاک است. همچنین کثیف شدن خون، چربی زیاد خون و بالاخره فشار خون که برای قلب بسیار مضر می‌باشند. همچنین امراض عفونی مانند سیفلیس عوارض نامطلوبی بر روی قلب دارند. اگر فعالیت و کار معده خود را تنظیم کنید و در خوردن و آشامیدن دقت کافی مبذول دارید، کمتر به ناراحتی قلب دچار خواهید شد. توصیه می‌شود حتی‌المقدور از غم و اندوه و غصه پرهیز کنید. بعد از کار روزانه حتما ساعتی را به تفریح بگذارنید و به اندازه کافی استراحت کنید. از سیگار، این دشمن قلب و ریه بپرهیزید.

توصیه دیگر: وزن بدن را به اندازه‌ای پایین بیاورید که با قد، قامت و ساختمان بدن شما مناسب باشد. معده خود را هیچ وقت سنگین نکنید، در کارها هیچ وقت عجله نکنید. از ورزش کردن بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید، در مقابل پیشامدها و حوادث شوم سعی کنید که آرامش خود را حفظ کنید. هیجایانات و التهابات روانی، عصبی شدن از بزرگ‌ترین عوامل مخرب قلب می‌باشد. غذای دیر وقت و نابهنگام ممکن است باعث سکته قلبی بشود. از مصرف غذای چرب و خوردن نوشابه در شب خودداری کنید. زیرا برای هضم غذای چرب و نوشابه معده باید پنج ساعت کار کند و در این کار قلب و خون هم شریک می‌باشند. از آنجا که معده پر است، به روده‌ها فشار می‌آورد و ممکن است این فشار

به نواحی قلب نیز سرایت کند.

اشخاصی که به امراض قلبی دچار هستند بهتر است به هنگام خواب سرشان را بالاتر از سطح بدن قرار دهند و برای آسان کردن کار قلب بهتراست به پهلوی راست بخوابند.

کم خونی یکی از امراض مهم قلب می‌باشد. در اثر انقباض و تنگ شدن رگ‌های یک مرتبه به قسمتی از قلب خون نمی‌رسد و همین کم خونی است که باعث درد شدید درناحیه چپ سینه می‌شود. سیگار کشیدن برای اشخاصی که مبتلا به کم خونی قلب هستند، در حکم نوعی خودکشی می‌باشد.

گاهی قلب دراثر خبرهای ناگهانی یا هول و ترس، صداهای وحشتناک ضعیف می‌شود و گاهی هم در اثر میل کردن ترشی‌های زیاد مخصوصا بانوان در موقع حاملگی بیشتر میل به خوردن ترشی دارند، غافل از اینکه بعد از حمل به ضعف قلب دچار می‌شوند. ضعف قلب در عموم مردم بسیار شایع است و تقریبا همه به یک نوع آن گرفتار هستند.

ضعف قلب

درمان گیاهی

گل گاوزبان: گیاه گل گاوزبان علاوه بر اینکه برای تقویت قلب مفید است، غم و اندوه را هم معدوم می‌کند.

کمبود پتاسیم در انسان تولید عوارض قلبی و قولنج اعصاب می‌کند، در کودکان تولید قولنج مخصوصی می‌کند که در ایران زیاد است. پتاسیم در برنج، گل گاوزبان، ازگیل، انگور، شربت به لیمو، پرتقال، موز، نارنج، اسفناج، توت فرنگی، سیب و زرشک و در لبنیات یافت می‌شود و باید از آن‌ها برای تقویت قلب و اعصاب استفاده کرد.

فرنجمشک: گل‌های خشک فرنجمشک به صورت دم کرده به مقدار پنج تا پانزده گرم در یک لیتر آب مصرف می‌شود.

ملاس سیاه: قلب را قوت می‌دهید.

سوسنبر: مقوی قلب و بادشکن برای عوارض ضعف معده و انواع قولنج می‌باشد. ده تا بیست گرم در یک لیتر آب جوش دم کنید و بعد از هر غذا یک فنجان از آن را میل کنید. جوشانده چهارده گرم آن در یک لیتر آب برای تقویت قلب به کار می‌رود.

انار: برای قلب مقوی است و خون را تصفیه می‌کند.

انگور: مفیدترین میوه‌ها است. ترشی خون را از بین می‌برد و از این حیث هر کیلوی آن معادل یک لیتر آب معدنی می‌باشد. انگور به علت داشتن پتاسیم برای تقویت قلب بسیار مفید است.

آب هویج: تقویت کننده قلب است.

عناب: جوشانده آن برای قلب تجویز می‌شود.

زالزالک: به علت داشتن کلسیم برای تقویت قلب توصیه شده است.

کدو: انواع کدو دارای ویتامین‌های زیادی است که برای تقویت قلب و امراض آن بسیار توصیه می‌شود.

کرفس: سرشار از ویتامین آ، ب و ث می‌باشد. دارای سدیم و پتاسیم و برای تقویت قلب بسیار مفید و مؤثر است.

عسل: انجیر، عناب و عسل را مخلوط کنید و برای تقویت قلب به کار ببرید.

سیر: به عضلات قلبی نشاط می‌دهد و جریان خون را منظم می‌کند و نیز در پیری زودرس که در نتیجه فشار و ازدیاد کثافات خون است، بسیار مؤثر و شفابخش می‌باشد.

بنفشه: شربت بنفشه برای تقویت و گرفتگی قلب به کار می‌رود.

بیدمشک: مقوی قلب می‌باشد.

افنان سر یا فراسیون: دم کرده گل و برگ افنان سر به مقدار پنجاه گرم در یک لیتر آب روزی سه تا چهار فنجان برای قلب بسیار مفید است.

عناب: عناب و گلابی برای تقویت قلب بسیار مفید است.

یک نسخه برای ضعف قلب: گل سرخ ولیک، گل و برگ آلاله تلخ، خارماری، گل و میوه نسترن با دم کرده و خیسانده این گیاهان دست و پا را حمام دهید.

نسخه اول: تخم خرفه، گشنیز، طباشیر، برگ گل سرخ، عرق بید مشک، همراه با عرق کاسنی، تخم ریحان، قدومه، زرشک بی‌دانه، تخم خشخاش، عطر بنفشه، بوییدن کافور، خوردن انار شیرین و بادام همه برای تقویت قلب مفید و مؤثر می‌باشند و برای اشخاص گرم مزاج توصیه و تجویز می‌شود.

برای اشخاص سرد مزاج: زنجبیل، سنبل‌الطیب، عسل، گلاب، عرق بیدمشک، هل، عرق یا شربت نعنا، زعفران، زیره، عرق گاوزبان، سیب، گلابی، گردو، انجیر، خرما، عطر یاس، مشک، عنبر، کباب گوسفند و پسته.

عسل و مربای بالنگ، شربت به لیمو، مربای شقاقل و کمپوت بهار نارنج برای ضعف قلب بسیار مفید است.

ریحان: در بین سبزیجات برای تقویت قلب بسیار مفید است.

گاوزبان: گل گاوزبان و سنبل‌الطیب را دم کنید و با نبات شیرین سازید و هر شب تا چهل روز مصرف کنید.

نسخه دوم: طباشیر، طباشیر صدفی، گل طباشیر، نبات لاهور و هل سفید را از هر کدام دو مثقال به کوبید و روزی دو مثقال از آن را میل کنید.

آرتیشو: جوشانده چهار برگ تازه آرتیشو در یک لیتر آب برای بیماری‌های تصلب شرایین، نقرس، سیاتیک و نیز برای تقویت قلب و درمان ضعف قلب تجویز شده است.

مارچوبه: شربت غلیظی که از نوک مارچوبه تهیه می‌شود، به مقدار سه قاشق سوپ‌خوری در روز برای بیماران قلبی، انسداد مجاری طحال و کبد، یرقان توصیه و تجویز می‌شود.

پیاز: سرشار از پتاسیم می‌باشد و برای تقویت قلب بسیار مفید است.

گل پنجه علی: جوشانده یک قاشق چای خوری آن در نیم لیتر آب مقوی قلب، مدر و مسکن می‌باشد.

کتان صحرایی: جوشانده بیست و هشت گرم از آن در نیم لیتر آب برای تقویت قلب و درمان یرقان و تصفیه کننده خون می‌باشد.

خیار: تاثیر خنک کننده‌ای در خون دارد و دارای مقدار زیادی پتاسیم و فسفر می‌باشد و برای تقویت قلب مفید است.

لوبیای سبز: دارای کلروفیل و ویتامین ب می‌باشد. برای تصفیه خون و تقویت قلب مفید است.

افسنتین: جوشانده افسنتین مقوی قلب و تب‌بر و قاعده‌آور است.

برای درد قلب: صندل سفید دو مثقال، کافور نیم مثقال، گلاب و آب سیب یک استکان، صندل را کوفته و با کافور در آب سیب و گلاب مخلوط کنید و پارچه آغشته به آن را روی قلب قرار دهید.

سنگه: علفی است که در کوهپایه‌ها می‌روید. آن را تهیه کرده با تخم مرغ به صورت کوکو مصرف کنید.

کاسنی: آب کاسنی را تا سه روز میل کنید، درد قلب را تسکین می‌دهد.

«درباره قلب درد از خوردن ادویه‌جات به کلی اجتناب کنید».

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

خوراکی‌هایی که ضعف قلب را برطرف می‌سازند عبارتند از: آب انگور زرد و رسیده، ریحان تازه،

آب جوشاندهٔ اکلیل کوهی، مقدار کمی چای دارچین، عسل، مربای بالنگ، مربای شقایق، شربت به‌لیمو، کمپوت بهارنارنج، عرق بهارنارنج و مربای شقاقل.

برای درمان ضعف قلب، روی دندان‌ها به‌خصوص دندان‌های آسیاب طرفین دهان را روکش طلا بگذارید و یا یک قطعه شمش طلای بیست و چهار عیار را در ظرف آب بیندازید و دائم آب آن را بنوشید یا همیشه در ظرفی از طلا آب بنوشید و روی سینه نیز طلا بیاویزید.

* هر روز صبح، ظهر و شب یک لیوان عرق بیدمشک بنوشید، یا سنبل‌الطیب و گل‌گاوزبان از هر کدام یک مثقال را دم کنید و آب آن را با نبات، شیرین کرده و هر شب، قبل از خواب بنوشید و این کار را تا چهل شب تکرار کنید.

* گل محمدی، خلال نارنج و بهارنارنج، از هر کدام یک مثقال را با کمی نبات بجوشانید و صبح ناشتا بنوشید و هر روز تکرار کنید.

* جگر سیاه گوسفند را بکوبید و با ریحان تازه طبخ و میل کنید.

* تخم شربتی، تخم ریحان کوهی، فرنجمشک و تخم بالنگو از هر کدام یک مثقال را با یک سیر گلاب و یک سیر عرق بیدمشک و یک مثقال طباشیر صدفی نرم شده مخلوط کنید و قدری شکر (اگر مزاج مرطوب است به جای شکر عسل) به آن اضافه کنید. صبح، ظهر و شب و هربار نیمی از آن ترکیب را میل کنید.

* سیب درختی را ریز رنده کنید و با عرق بیدمشک و مقداری تخم شربتی مخلوط کنید و بخورید.

* صندل سرخ و صندل سفید از هر کدام چهل گرم را در یک لیتر گلاب به‌مدت سه روز بخیسانید. به اندازهٔ دو نخود مشک و شش نخود زعفران و به اندازهٔ یک گندم عنبر اشهب را بسایید و در گلاب خیسانده و مخلوط کنید. صندل‌های خیسانده شده را بفشارید و آب آن را روزی یک مرتبه و هر بار نیم فنجان بنوشید.

* ده گرم دارچین ساییده شده را در یک لیتر آب، پنج دقیقه بجوشانید، بعد با شکر شیرین کنید و روزی یک فنجان بنوشید.

فعال‌تر کردن قلب: برای این‌که قلب بیش از پیش فعال شود، چند روزی عرق کاسنی یا آب جوشاندهٔ ریشهٔ کاسنی یا آب انگور زرد و رسیده را میل کنید.

تنظیم ضربان قلب: برای تنظیم کردن ضربان قلب از سیر یا تخم شبدر استفاده کنید.

تپش قلب

به طور طبیعی عمل قلب تنها تحت تاثیر یک هیجان شدید یا ورزش بدنی یا مسمومیت نیکوتین یا کافئین احساس می‌شود.

در اثر تب، اختلال کار غده تیرویید یا گواتر یا یائسگی، کم خونی و مصرف تعدادی از داروها نیز طپش قلب عارض می‌شود.

درمان طپش بیش از حد قلب

بادآور: مقدار بیست تا شصت گرم بادآور را در یک لیتر آب جوش دم کنید و قبل از غذا دوسه قاشق سوپ‌خوری میل کنید.

پیاز: ضماد پیازی که در خاکستر داغ پخته شده باشد زیر کف پا بگذارید، برای درمان امراض قلبی بسیار مفید است.

سنبل‌الطیب: در مورد بیماری‌های قلب از جمله طپش غیرطبیعی قلب توصیه و تجویز می‌شود.

انیسون: یک قاشق قهوه‌خوری تخم و دانه انیسون که بادیان نیز نام دارد را در یک فنجان آب جوش دم کنید و بعد از هر غذا یک فنجان از آن را میل کنید.

لیمو: برای درمان اغلب امراض قلب مفید است، حرکات نامنظم قلب در نتیجه بدی هضم و سموم کبد است. در نتیجه مصرف آب لیمو بهترین تنظیم کننده حرکات قلب می‌باشد.

نارنج: برگ و گل درخت نارنج نیز برای اختلالات عصبی و طپش قلب مفید است.

توصیه: مصرف چای طپش قلب می‌آورد. عصبانیت، اضطراب و بی‌خوابی ایجاد می‌کند. پس از خوردن چای پررنگ و زیادی آن جداً خودداری کنید.

گل سرخ ولیک: با گل و برگ آلاله تلخ، گل و میوه نسترن، برگ نعنا، برگ مریم گلی دم کرده این گیاهان را به صورت کمپرس به هنگام طپش قلب روی آن قرار دهید.

برای درمان ورم قلب: گل سرخ ولیک، برگ و ساقه مامیران، گل طاوسی، پیاز، گل طاوسی سفید را در ده لیتر آب دم کنید و آن را صاف کرده و دست‌ها و پاها را در آن حمام دهید.

سیب زمینی: دارای پتاسیم، کلسیم و فسفر است. به علت داشتن پتاس برای قلب بسیار مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر دچار تپش قلب هستید باید از مصرف دخانیات، خوردن چای، قهوه، قند، آب‌لیمو، ترشی‌جات، آب جو (ماءالشعیر) و رازیانه پرهیز کنید و از خوراکی‌هایی که تپش قلب را برطرف می‌سازند بیشتر استفاده کنید. مانند شیر، دوغ بی‌نمک، گلاب، گل محمدی، آب سیب درختی، تخم گشنیز بوداده و آب جوشاندهٔ اکلیل کوهی.

* برای درمان آن هر روز مقداری گل‌گاوزبان را با کمی لیموعمانی دم کنید، سپس آب آن را صاف و شیرین کرده و بنوشید.

* از رگ دست چپ خون کم کنید و یا قرص کافوری بخورید.

* قبل از خواب کاهو بخورید و روی آن مقداری آب سرد بنوشید.

* هر شب پنجاه گرم میوهٔ نسترن را خرد کنید و در یک لیتر آب سرد بخیسانید. صبح در همان آب به‌مدت پنج دقیقه بجوشانید. حدود پانزده دقیقه هم آن را دم کنید، آب آن را صاف و شیرین کرده و در طول روز به مرور بنوشید.

* مقدار نیم‌کیلو سرهای مارچوبهٔ تازه را ببرید و بکوبید. سپس با فشار، آب آن را بگیرید و دو برابر آن نیشکر اضافه و خوب مخلوط کنید. آن را در ظرفی که درب محکمی داشته باشد، بریزید و نگه‌دارید. هر صبح، ظهر و شب یک قاشق سوپ‌خوری از آن را میل کنید.

* هر صبح، ظهر و شب هربار، یک لیمو را با پوست مانند سکه برش‌برش کنید و حدود دو ساعت در یک لیوان آب‌جوش بخیسانید بعد آب آن را صاف و شیرین کرده، بنوشید.

* گل نیلوفر، گل محمدی و طباشیر هندی از هر کدام چهار جز، تخم خیار، مغز تخم کدو و تخم خرفه از هر کدام سه جز، تخم کاهو، تخم کاسنی، تخم گشنیز و صندل سفید از هر کدام دو جز، همه را مخلوط و نرم بسایید. صبح، ظهر و شب هربار یک قاشق شربت‌خوری از آن را در یک لیوان آب سیب درختی بریزید و میل کنید.

* بیست گرم خلال نارنج یا بهارنارنج یا برگ درخت پرتقال یا هر سه قلم را در دو لیوان آب‌جوش حدود بیست دقیقه دم کنید. آب صاف کردهٔ آن را با عسل شیرین و صبح، ظهر و شب، هربار یک سوم از آن بنوشید.

تپش قلب از حرارت: اگر تپش قلب از حرارت باشد، روزی سه مرتبه، هربار یک فنجان عرق بید و

یک فنجان عرق بیدمشک را با مقداری آب مخلوط کنید و بنوشید.

قولنج

قولنج در اثر یبوست طولانی در روده‌ها و در ناحیه زیر شکم به وجود می‌آید. همچنین در اثر ماندن غذاهای فاسد و سموم دفع نشده بدن که بیشتر در اثر خوردن گوشت و غذاهای مانده می‌باشد و به وجود می‌آید. قولنج دردی است که در روده قولون به وجود می‌آید. روده بزرگ شامل سه بخش ساعد، افقی و نازل می‌باشد. قولون ساعد در طرف راست شکم به طرف بالا و قولون نازل در سمت چپ به طرف پایین سرازیر می‌شود.

درمان

ریوند چینی: دم کرده ریوند چینی برای انواع قولنج توصیه و تجویز می‌شود.

شوید: شوید از قولنج کلیوی جلوگیری می‌کند و مانع فساد غذا در معده می‌شود.

اسطوخودوس: ده تا پنجاه گرم گل خشک اسطوخودوس را در یک لیتر آب جوش بریزید و آن را دوازده دقیقه دم و سپس صاف کرده و با عسل شیرین کنیدو هر روز در فاصله بین صبحانه، نهار و شام میل کنید.

پرتقال: ده تا چهل گرم گل پرتقال یا بهارنارنج برای قولنج، مخصوصا قولنج‌هایی که منشا عصبی دارند مفید است.

خشخاش: جوشانده برگ رسیده خشخاش که خشک شده باشد برای قولنج‌های معده و روده مؤثر است.

رازیانه: پانزده تا سی گرم رازیانه را در یک لیتر آب جوش دم کنید و همراه با عسل یک فنجان از این جوشانده را بعد از غذا بنوشید.

ریحان: بیست تا پنجاه گرم ساقه‌های ریحان را که دارای برگ و گل است در یک لیتر آب جوش دم کنید تا دوازده دقیقه به ماند و دم به کشد، بعد آن را صاف و شیرین کنید و هر روز یک فنجان از غذا بنوشید.

روغن زیتون: چنانچه گرفتار قولنج شدید بین غذاهای اصلی هستید پنجاه تا صد و پنجاه گرم روغن زیتون مصرف کنید.

سوسنبر: دم کرده سبک سوسنبر انواع قولنج را آرام می‌کند.

فندق: اگر مبتلا به قولنج کلیه شده‌اید، به عنوان دسر غذا پنج تا شش فندق خام میل کنید.

کرفس: دو کیلو کرفس را خوب به شویید و در پنج تا شش لیتر آب به جوشانید و با سه پیاز و یک سیر که خرد کرده‌اید مخلوط کنید، زمانی که خوب پخته شد آن را صاف کنید و آب صاف شده آن را با چند قطره روغن زیتون و آب لیموی ترشَ در فنجان بریزید و مصرف کنید.

گل نسترن: پنجاه گرم میوه خشک نسترن را در یک لیتر آب به مدت پنج دقیقه به جوشانید و مدت دو هفته آن را مصرف کنید.

زوفا: در معالجه شن کلیه به مقدار پانزده تا بیست گرم در یک لیتر آب جوش مدت ده دقیقه باید دم شود و هر روز دو تا سه فنجان از آن مصرف کنید.

کاسنی: هر شب موقع خواب از جوشانده برگ کاسنی استفاده کنید تا از درد قولنج در امان باشید.

جوشانده سیب: یک سیب را با پوست آن به چهار قسمت ببرید و نیم لیتر آب داغ روی آن بریزید، دو ساعت به گذارید دم به کشد و آن را شیرین کرده و مصرف کنید. برای قولنج بسیار مفید است.

سیاه دانه: مصرف سیاه دانه برای درمان قولنج تجویز شده است.

مرزه: آن را با انجیر خشک بخورید، عرق می‌آورد و رنگ صورت را باز می‌کند و در معالجه قولنج تجویز می‌شود.

یک نسخه: تخم حنظل، انزروت، بوره، نمک، شکر سرخ به اندازه مساوی به کوبید و با آب مخلوط کنید و به صورت شیاف مصرف کنید.

با این ادویه می‌توانید تنقیه کنید: شونیز و را نرم بکوبید و با آب برگ چغندر و آب کلم با دو سه قاشق کره گاو و چهار مثقال روغن بادام و پیاله شیر گرم اماله کنید.

روغن شوید یا خردل بر شکم بمالید.

درمان قولنج در اثر خوردن سردی

نبات و آب گرم بنوشید.

عسل و آب را با هم به جوشانید و میل کنید. قند، گلاب و بادام نیمه گرم به نوشید. بادیان را در آب به جوشانید، صاف کنید و با گلاب و عسل بنوشید.

روغن کرچک، روغن یاسمن و روغن سداب هر کدام که در دسترس بود به روی شکم بمالید.

شربت آلو، مغز فلوس یا شربت بنفشه یا شیرخشت میل کنید.

تاجریزی و کاسنی را به کوبید و با آب انار و روغن یادام شیرین میل کنید.

شنبلیله، تخم کتان و بابونه را به جوشانید و همراه با جوشانده جو، آب تاجریزی و آب خیار چنبر یا کدو مخلوط کرده و تنقیه کنید.

عناب: خواص مفیدی برای درمان قولنج دارد.

شربت بنفشه، شربت گل سرخ، آب تمرهندی، گلاب و عرق بادیان مکرر بنوشید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای درمان قولنج باید دانه‌های اسفند ،انزروت، جاوشیر، شحم حنظل، مقل ارزق و صمغ کما از هر کدام پنج گرم، تخم مورد و پوست هلیلهٔ زرد از هر کدام ده گرم و سکبینج پانزده گرم، همه را بسیار نرم بسایید، بعد با گل‌قند عسلی مخلوط کنید و هر صبح، ظهر و شب یک قاشق چای‌خوری از آن را میل کنید. ضمناً مصرف کمی عاقرقرها یا اسطوخدوس و یا سنبل‌الطیب نیز مفید می‌باشد.

* مقل ارزق، شهم حنظل، جاوشیر خشک، انزروت، دانه‌های اسفند و اوشق از هر کدام ده گرم، تخم مورد و پوست هلیلهٔ زرد از هر کدام بیست گرم، سکبینج سی گرم و عاقرقرها، سنبل‌الطیب و اسطوخدوس هندی از هر کدام پنج گرم، همه را نرم بسایید، بعد با گل‌قند عسلی مخلوط کرده تا به‌صورت خمیری درآید و صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق چای‌خوری از آن را میل کنید.

* گل‌گاوزبان، صندل سفید، عودالصلیب و پرسیاوشان از هر کدام پنج گرم، بادیان وگل محمدی از هر کدام ده گرم و تخم خطمی سی گرم، همه را نیمکوب کرده، بعد با پنج گرم پودر شیرین‌بیان مخلوط و به ده قسمت مساوی تقسیم کنید، سپس صد گرم مویز را به‌وسیلهٔ قیچی قطعه‌قطعه و روی آن ده قسمت تقسیم کنید و هر قسمت از آن را شب در یک‌ونیم لیوان آب‌جوش بخیسانید و صبح در همان آب بجوشانید و بعد آب آن را صاف و شیرین کرده، بنوشید و تفالهٔ آن را نیز مجدداً در یک‌ونیم لیوان آب بخیسانید و شب باز جوشانده و آب آن را میل کنید.

* زیرهٔ کرمانی و افتیمون شامی از هر کدام بیست گرم و کرویا ده گرم، همه را نرم بسایید و هر روز صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را کفلمه کنید.

قولنج شکمی: برای درمان این بیماری باید دارچین، زنجبیل، هلیلهٔ سیاه، شیطرج، فلفل سیاه، بابونه‌ی شیرازی و نخود الوند از هر کدام پنج گرم و آمله‌ی مقشر، ثعلب و تخم‌های مغز میوه‌ی کاج از هر کدام ده گرم، همه را نرم بسایید، بعد با بیست گرم پودر نارگیل و یک کیلو مویز بی‌دانهٔ کوبیده شده

و یک کیلو عسل مخلوط کرده و هر روز صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل کنید.

قولنج روده‌ای: برای درمان این بیماری باید دارچین، زنجبیل، بسبایج، جوز هندی، فلفل سیاه، هل قرابی و تربد مجوف از هر کدام یک مثقال، آملهٔ مقشر دو مثقال و نبات زرد دویست و پنجاه گرم، همه را نرم بسایید، بعد با پانصد گرم عسل مخلوط کرده و صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق غذاخوری از آن بخورید.

قوهٔ باه

تقویت قوهٔ باه

همیشه این سوال مطرح بوده که آیا رابطه‌ای بین غذا و قوای جنسی وجود دارد و اگر این رابطه وجود دارد، چه باید کرد؟

عنین[1] یا ناتوانی جنسی در مرد عبارت است از عدم توانایی به مقاربت کامل. این ناتوانی ممکن است از نظر اجتماعی اهمیت زیادی داشته باشد و گاهی عواقب وخیمی برای یک خانواده پیش می‌آورد.

ناتوانی جنسی ممکن است به علل روحی و عنین در شب زفاف و ماه عسل باشد، ناتوانی جنسی ممکن است به علت انحرافات جنسی باشد و علت‌های دیگری چون عصبی بودن، خستگی زیاد، بیماری سرعت انزال و از همه مهمتر عنین به دلیل اختلالات تغذیه و غدد مترشحه داخلی، ناتوانایی فیزیولوژیک یا به سبب استحنا یا جماع زیاد از حد باشد. سستی و ضعف قوه باه ممکن است به دلایل زیر باشد:

سرماخوردگی، برداشتن بارهای سنگین، ضرب دیدن کمر، ازدیاد شهوت‌رانی.

ناتوانی جنسی علل روحی نیز دارد و اغلب در اثر هیجانات پیش می‌آید و از علایم آن نعوظ[2] در شروع طبیعی ولی به تدریج ضعیف شده و به محض دخول قطع می‌شود. در این موارد استراحت، دوش آب سرد، هوای آزاد و خودداری از مقاربت تا پیدایش میل جنسی درمان‌پذیر است. همچنین از امتداد مشاغل فکری و عقلی باشد باید ذهن را از تصورات و تفکرات آسوده کرده و به کارهای مفرح و بازی و استفاده از هوای آزاد مشغول شد و در کنار اینها باید بدن را تقویت کرد. موارد دیگری هم وجود

۱. مردی که بر جماع قادر نیست.
۲. برخاستن آلت تناسلی مرد در اثر غلبه شهوت.

دارد مثل عنین به دلیل انحرافات جنسی، عنین به دلیل حس حقارت، عنین در شب زفاف، عنین به واسطه تندخویی یا زیبابودن زن.

شیخ‌الرییس ابوعلی سینا قوه باه را شامل سه مرحله می‌داند:

اول اینکه میل جنسی در مرد ضعیف باشد.

دوم اینکه این میل وجود دارد، ولی آلت تناسلی سست بوده و نعوظ حاصل نمی‌شود و جماع کامل انجام نمی‌گیرد.

سوم اینکه شهوت و نعوظ هر دو دست می‌دهد، ولی انزال به سرعت انجام می‌گیرد و هنوز نزدیکی حاصل نشده، شخص انزال می‌شود.

گاهی این سه حالت در شخص واحد کم و بیش با یک دیگر توأم می‌شود.

در طب جدید دستوراتی برای معالجه ضعف باه داده می‌شود که عموما موقتی و بی‌حاصل و گاهی مضر است. زیرا برای ایجاد شهوت و میل به جماع ترشحات غده بیضه «نستوویرون و ترکیبات مشابه آن» تجویز می‌شود. در کتاب‌های امروزی صریحا گفته شده که مصرف این داروها و مخصوصا افراط در آن‌ها بیضه را ضعیف و تنبل کرده و در صورت تکرار استعمال مترشحات آن را به تدریج متوقف می‌کند. به طور کلی باعث ضعف اعصاب نیز می‌شوند.

ابوعلی سینا و سایر اطبای قدیم ایران برای معالجه ضعف باه دستورات مفیدی داده‌اند که در کتاب‌های طب قدیم مندرج است، ولی شرایطی برای موفقیت در معالجه قید کرده‌اند که ذیلا به شرح آن‌ها می‌پردازیم.

اولاً رعایت مزاج اشخاصی است که برای هر مزاجی باید غذاها و داروهای مناسب آن تجویز شود.

ثانیا در امر قوه باه باید از سلامتی کبد، قلب و دماغ غافل نبود.

ثالثا کلیه اطبای قدیم ایران تصریح کرده‌اند که در تقویت باه فایده غذا بیشتر از دوا می‌باشد.

خوراکی‌ها قوای شهوانی را زیاد می‌کند. مبتلا به عنین نتیجه سوء تغذیه و خوردن بعضی از غذاها و نخوردن تعدادی دیگر از خوراکی‌ها می‌باشد. چون ضعف قوای شهوانی در جوانی باعث پیری زودرس و ابتلا به امراض روحی و عصبی است و عمر را کوتاه می‌کند، لازم است که این خوراکی‌ها را بشناسیم.

افراط در خوردن آبجو و رازیانه برای مردها موجب عقیم شدن است. شیر خشت، گنه گنه، کافور و الکل در کاهش قوای شهوانی مؤثرند.

میگو یا ملخ دریایی شهوت را چند برابر می‌کند. خوردن پسته و پسته شام نیز بسیار مفید می‌باشد. فراموش نکنید که هیچ وقت سن و سال مسئول این عارضه نیست و بسیاری از پیرمردان هستند که در امور جنسی بی‌اندازه توانا و نیرومند می‌باشند و در مقابل بعضی از جوان‌ها هم در جستجوی توانایی جنسی هستند.

توصیه می‌شود که ورزش را فراموش نکنید و عضلات خود را ورزیده کنید. وزن خود را مناسب نگهدارید و از چاق شدن بیش از تناسب جلوگیری کنید. جریان خون را در بدن منظم کنید و خود را به رژیم قهرمانان ورزشی عادت دهید، زیرا آن‌ها لب به مشروبات الکلی و دخانیات و قهوه نمی‌زنند.

برای تقویت خود از گوشتی که خوب کباب شده و آبدار باشد، استفاده کنید. ماهی بخورید، سبزی‌های تازه مخصوصا کرفس و میوه‌های شفابخش را مصرف کنید و در هیچ موردی افراط و پرخوری نکنید. تخم حیوانات و ادویه مناطق حاره[1] مثل فلفل سیاه، پاپریکا، جوزهندی، دارچین، میخک و امثال اینها شهرت زیادی در تقویت قوه باه دارند. به شرط آنکه در مصرف آن‌ها افراط نشود.

قارچ و دمبلان کوهی نیز از غذاهای معجزه‌گر در این رابطه می‌باشد.

درمان

سیر، مرزه و نعنا از هر کدام پنج گرم را تماما در یک لیتر آب به جوشانید و دم کنید و از این جوشانده برای تقویت قوه باه استفاده کنید.

مامیران ده گرم با پنج گرم شنبلیله را در یک لیتر آب سرد به جوشانید و بیست و چهار ساعت به گذارید به ماند. سپس پنبه‌ای را بردارید و با آن پایین کلیه‌ها و بین ستون فقرات را مالش دهید.

خانم‌ها می‌توانند با دم کرده زیر داخل آلت تناسلی خود را شستشو دهند:

مریم گلی پنج گرم، گل خطمی بیست گرم، گل بنفشه ده گرم شستشو با دم کرده این گیاهان جز بهداشت روزانه هر زن جوانی است.

گل‌ها و گیاهان شفابخش بهترین دوست زنان هستند. جعفری که باید آب آن را گرفت و مصرف کرد. گل همیشه بهار که به صورت جوشانده مصرف می‌شود. مریم گلی سرشار از هورمون می‌باشد که تقویت کننده خوبی برای رحم است.

معجون لبوب: معتدل است و مغز، کلیه، قلب و قوه باه را تقویت می‌کند. مغز بادام شیرین، مغز تخم

۱. گرم و سوزان

کدو، مغز تخم خربزه، پسته شام، مغز حب صنوبر، مغز تخم کنگر، فندق، نارگیل تازه، تخم خشخاش سفید، تودری سرخ و سفید، کنجد، تخم تره تیزک، تخم هویج، تخم پیاز، بهمن سرخ و سفید، زنجبیل، دارفلفل، کبابه، خرفه، دارچین، شقاقل، تخم هلیون و خولنجان همه را به طور مساوی به کوبید و با عسل مخلوط کنید و صبح، ظهر و شب یک قاشق مرباخوری میل کنید. در این مورد مزاج‌های گرم و سرد را مورد توجه قرار دهید و اگر از گرمی ناراحت شدید از خوردنی‌های خنک مانند: مغز خیار، لیموشیرین، لعاب اسفرزه، شربت لیمو، انار و شربت زرشک استفاده کنید.

برای مزاج‌های سرد: زنجبیل، شقاقل، خولنجان، تخم گزنه، تخم هویج، تخم هلیون به طور مساوی با آب پیاز سفید همراه با عسل، روزی سه قاشق میل کنید.

ضعف باه در اثر سرماخوردگی

روغن سبز یا روغن ویکس را بر موضع بمالید و با پارچه پشمی کمر را ببندید.

اگر در اثر ضرب خوردگی کمر بود، مقدار سه نخود موم دریای را در روغن حیوانی آب کرده و مخلوط کنید و کاملا کمر را ماساژ دهید، ببندید و روز دوم و سوم با روغن سبز و روغن زیتون کمر را مالش دهید.

تخم کدو: تخم کدو و تخمه آفتابگردان چشمه‌های تمام نشدنی نیرومندی است که طبیعت به ما بخشیده است. برای این منظور مفید و مؤثر است.

یک نسخه: سنبل‌الطیب، قرفه قرنفل، دارچین و قاقله از هر کدام دو مثقال و انیسون، تخم کرفس، زیره کرمانی، مصطکی، نعنای خشک، عود و فلفل نیز به مقدار دو مثقال به صورت جوشانده و شربت قابل استفاده است.

تخم زردک، تخم یونجه، مغز جفرک یا گنجشک، تخم پیاز، تودری سفید و سرخ، قسط شیرین، فلفل، تخم ترب، زبان گنجشک، دارچین، زنجبیل، تخم تره تیزک، شقاقل و بهمن سفید را با عسل مخلوط کنید و هر روز دو مثقال و نیم صبح و شب میل کنید.

انجیر: نیروبخش و بارآور است. افراد ضعیف و عقیم باید انجیر بخورند تا قوی و بچه‌دار بشوند.

سیر: سیر خون را پاک می‌کند و برای ناراحتی‌های دوران حیض زنان، پیری، شکستگی غیر عادی و تقویت قوه باه تجویز می‌شود.

کنجد: جوشانده کنجد و نخود بازکننده حیض و مقوی قوه باه است.

هویج: سرشار از ویتامین‌های آ، ب، ث و د می‌باشد. خوردن آب هویج برای تقویت جسمانی مفید

است.

سیب: مربای گل درخت سیب برای ضعف دماغ و قوه باه مفید است.

شلغم: خوردن شلغم صبح ناشتا پهلو و سینه را تقویت کرده و باعث تقویت قوه باه می‌شود.

پیاز: پیاز سه خاصیت مهم دارد که فضای دهان را ضد عفونی می‌کند، لثه‌ها را محکم و آب کمر (ماءالنسل) و قوه باه را تقویت می‌کند.

سیاه دانه: خوردن سیاه دانه برای تقویت قوه باه بسیار مفید است.

تخم مرغ: مصرف تخم مرغ نیز در تقویت قوه باه بسیار مفید است.

کاسنی: کاسنی از گیاهان مفیدی است که به نیروی باه می‌افزاید. آنان که از کاسنی استفاده می‌کنند فرزندانشان بیشتر پسر خواهد بود.

شقاقل: مربای شقاقل قوه باه را تقویت می‌کند و نعوظ را کامل می‌کند.

مربای جزر: قوه باه را تقوت و سینه را نرم می‌کند و پشت کمر را محکم می‌گرداند.

مربای گردکان: معده را قوت می‌دهد و باه را زیاد می‌کند.

مرزه: مقوی قوه باه و کمر می‌باشد.

از کلیه غذاهای فسفردار استفاده کنید مانند:

قلوه حیوانات مخصوصا قلوه خروس، ماهی‌ها و خاویار، غذاهای صدفی، تخم مرغ تازه، ادویه جات مانند: فلفل سیاه و زنجبیل، زعفران، خردل، مارچوبه، آرتیشو، کاکائو، قارچ‌ها، نعنا و شلغم پخته.

بادیان: برای رفع خستگی قوای تناسلی جوشانده بادیان مفید است.

دارچین: مقوی است و در ضعف قوه باه مصرف می‌شود.

گشنیز: گشنیز و ترخون را با غذا زیاد میل کنید.

تقویت کلیه نیروهای بدن

۲/۵ تا پنج سیر شیر با گردو و خرما میل کنید.

انار: انار شیرین در محرورین[۱] باعث نعوظ می‌شود.

ترب: آشامیدن آب ترب، تخم ترب محرک و تقویت کننده قوه باه است.

نخود: آن را در آب بخیسانید و به طور خام میل کنید و همچنین روغن نخود را به صورت مالیدنی استفاده کنید.

---

۱. گرم شده از حرارت آتش یا تب

آب لیمو: آب لیمو، آب انار و آب پرتقال مقوی نیروی جنسی می‌باشند.

تخم تره تیزک: آن را با زرده تخم مرغ نیم برشته میل کنید بسیار مؤثر است.

مارچوبه: سرشار از ویتامین آ و ب می‌باشد. برای تقویت قوه جسمانی و باه مفید است.

سنبل ختایی: تقویت کننده و محرک است.

پسته زمینی: دارای ویتامین‌های آ، ب و د می‌باشد. بهترین تقویت کننده قوه باه است.

گردو: مربای گردو و عسل درمان بسیار خوبی برای ضعف قوه باه است.

روغن زیتون: اگر روغن زیتون با عسل مخلوط شود، برای پیرمردان و تقویت قوای شهوانی بسیار مؤثر است.

گندم: گندم بو داده برای قوه باه و اعضای تناسلی بسیار مفید است.

کرفس: دارای ویتامین آ، ب، ث، فسفر و پتاسیم است. باعث تحریک قوای شهوانی می‌شود.

لوبیا: لوبیا و باقلا مایع منی را زیاد می‌کند.

گل سنجد: شهوت زنان را زیاد می‌کند.

فندق: روغن فندق تقویت کننده نیروی شهوانی است.

حلوای متشکل از آرد، شیر، عسل مقوی و مفید می‌باشد، باعث تقویت قوه باه است. همچنین برنج، نخود و باقلا.

آویشن: یکی از گیاهان شفابخش است که اعضای جنسی و تناسلی را تحریک و تقویت می‌کند. پانزده تا بیست و پنج گرم آویشن خشک را در یک لیتر آب جوش دم و مصرف کنید.

شیر، گردو و خرما برای ازدیاد مایع منی و تقویت قوه باه بسیار مفید است. کسانی که می‌خواهند به نیروی جنسی خود بیفزایند، باید از میوه‌ها مدر استفاده کنند مانند:آب هندوانه و آب نارگیل مخصوصا آب نارگیل تازه که خواص فوق‌العاده‌ای دارد.

در هند برای تقویت قوه باه مقداری مویز سیاه را در شیر می‌ریزند و می‌خورند، این شربت خوشمزه باید تا چند روز ادامه یابد.

سیب، انبه، انگور و موز دارای خواص فوق‌العاده‌ای برای تقوَیت قوه باه است.

به طور کلی غذاهای متنوع برای تقویت عمومی بدن من‌جمله دستگاه تناسلی بسیار مفید است، ولی خاصیتی که ویتامین K در تقویت نطفه ضعیف دارد، ویتامین‌ها دیگر ندارند. حال ببینیم چه غذاهایی دارای ویتامین یک جنسی هستند: در بین خوراکی‌ها روغن نباتی مخصوصا روغن بادام خاکی، روغن زیتون، روغن کنجد، روغن خشخاش، پسته شام و روغن جوانه گندم، هویج، شاهی،

گوجه فرنگی، دانه کاهو، زرده تخم مرغ، جگر و کره به حد کافی از این ویتامین دارند.

میخک: نیم مثقال میخک که خوب کوبیده شده باشد را با شیر تازه گاو بیاشامید، برای تقویت قوه باه بسیار مفید می‌باشد.

کلم: تخم کلم در طبیعت گرم و خشک، «شهوت‌آور» و کشنده کرم است. مقدار مصرف آن دو مثقال می‌باشد.

زبان گنجشک: دم کرده دو مثقال از برگ آن مسکن درد پهلو و مقوی قوه باه می‌باشد.

کنگر: در طبیعت گرم و خشک می‌باشد. تقویت کننده نیروی جنسی، محلل و دفع کننده گاز معده است.

بسباسه: بسباسه را به فارسی بزمار می‌گویند. بسباسه پوست درون جوزبوا می‌باشد که بر جوز چسبیده است. در طبیعت گرم و خشک است و تقویت کننده رحم و دافع رطوبت است.

حب عنبر: برای تقویت نعوظ بسیار مؤثر است. بعد از شش ساعت نعوظ می‌آورد و شاید دوازده ساعت هم باقی باشد. چنانچه با آب سرد شستشو کنید اثرش از بین می‌رود.

روغن نارگیل: مالیدن روغن نارگیل مخلوط با مومیایی و مالش آن بر آلت و بیضه‌ها و اطراف آن برای تقویت قوه باه بسیار مفید است.

گزنه: حیض را باز و شهوت را زیاد می‌کند.

خولنجان: مقوی برای معده و روده می‌باشد و در ازدیاد شهوت تاثیر به سزایی دارد.

تره: سبزی خوردنی که بسیار محرک قوه باه است. تره پخته را به اطراف موضع بمالید، قوه باه را تقویت می‌کند.

زیره کرمانی: مخلوط آن با عسل و فلفل برای تقویت قوه باه مصرف می‌شود.

تخم شلغم: اگر همراه با عسل میل شود برای تقویت اعضای رییسه بدن و قوه باه بسیار مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

* هر روز تخم کرفس را با نخود و شکر مخلوط بکوبید و بخورید.
* کرم‌های باغچه را خشک کنید و چهار مثقال از آن را با چهار مثقال فلفل نرم، در کمی عسل مخلوط کرده و بر کمر بچسبانید، تا سه شبانه‌روز روی کمر بماند.
* آهن سرخ شده را در آب اندازید و آبش را بخورید.

* زعفران پنج گرم، ریشهٔ کبر، صبر زرد، هیل قراب، جوز هندی، بسباسه، قرنفل، سنبل، زرنب اسارون از هر کدام ده گرم، سعدکوفی و قرفه از هر کدام بیست گرم، و مصطکی و آملهٔ مقشر از هر کدام چهل گرم، همه را مخلوط کرده، نرم بسایید، بعد با دو کیلو عسل مخلوط کنید و صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل فرمایید.

* میخک، هیل قراب، زنجبیل، دارچین، فلفل سفید و فلفل سیاه از هر کدام پنج گرم، عاقرقرها، تخم پیاز، تخم کلم، تخم کرفس و عودالصلیب از هر کدام ده گرم، تخم شلغم و تخم شاهی از هر کدام بیست گرم، نبات دویست گرم، همه را نرم بسایید و بعد مغز پسته‌ی خام، مغز فندق خام، مغز بادام خام و مغز گردو از هر کدام صد گرم، را جداگانه بکوبید، بعد مغزها را با داروهای ساییده شده و دویست گرم پودر نارگیل و ۱/۵ کیلو عسل مخلوط کرده، صبح، ظهر و شب، هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل کنید.

* خلال نارنج، هیل قرابی، جوز هندی، قرنفل، زنجبیل، خولنجان و قسط شیرین از هر کدام ده گرم، مغز تخم زبان گنجشک، سعد کوفی، قرفه، تخم شلغم، تخم ترب، تخم کلم، بهمن سرخ، بهمن سفید و تودری سرخ و سفید از هر کدام بیست گرم، ثعلب سی گرم، تخم شاهی پنجاه گرم، همه را بسیار نرم بسایید و با مقداری عسل یا نبات مخلوط کنید و صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل فرمایید.

* بوزیدان، خولنجان، تخم هلیون، انقوزه و دارچین از هر کدام ده گرم، تخم کلم، تخم شنبلیله، مصطکی، تخم کرفس، میوهٔ کاج، شقاقل، بهمن سرخ وبهمن سفید از هر کدام بیست گرم، همه را نرم بسایید، بعد مغز فندق خام، مغز بادام خام، مغز پستهٔ خام و مغز گردو از هر کدام صد گرم را جداگانه بکوبید و بعد مغزها را با داروهای ساییده شده و صد گرم پودر نارگیل و ۱/۵ کیلو عسل مخلوط کنید و صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق غذاخوری از آن را میل فرمایید.

* مرغ سیاه بزرگ پیر را بکشید و احشاء داخلی آن را خالی کرده و بعد شکمش را از میخک، زیرهٔ سیاه، هل و ریشهٔ جوز به مقدار کافی، آلو، مغز گردو، مغز پسته، مغز فندق، مغز بادام و برنج پر کرده از هر کدام یک استکان، سپس دهانهٔ دل را با سوزن و نخ دوخته و آن مرغ را طبخ کنید، آن‌قدر بجوشانید تا به‌قدر یک لیتر آن باقی بماند و گوشت و آب آن را در دو، سه نوبت میل کنید.

* یک گنجشک را پس از تمیز کردن، بکوبید و با هویج بپزید و بخورید و این کار را مدتی ادامه دهید، بدین طریق: روز اول یک گنجشک و روزی یک عدد اضافه کنید تا به دوازده عدد برسد.

* طباشیر هندی، درونج، زرنباد، زعفران، پوست هلیلهٔ کابلی، ابریشم مقرض، صندل سفید،

پوست بیرونی پسته، هیل قرابی، مروارید سفته، عود، کهربا، بسد از هر کدام پنج گرم، بهمن سرخ، بهمن سفید، گل‌گاوزبان، شاه‌تره، بادرنجبویه و کبابهٔ چینی از هر کدام ده گرم و قند یا شکر یا نبات دویست و پنجاه گرم، همه را بسیار نرم بسایید و بعد با آب طلا، آب نقره (طلا و نقره را در آب بجوشانید)، آب به، آب سیب درختی قرمز، آب انار شیرین و آب‌لیمو مخلوط کرده سپس از مخلوط آن، هر روز صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری میل کنید.

همچنین ضمن مصرف دارو بهتر است خوراکی‌هایی را که نیروی باه را تقویت می‌کنند استفاده کنید، مانند: پسته، فندق، بادام، گردو، زعفران، انجیر، لوبیا، سیر، نعناع، پیاز، مرزه، سیاه‌دانه، تخم تره‌فرنگی، فلفل‌فرنگی، خربزه، شیرهٔ کوبیده‌ی کنجد، ارده، مربای زردک، آب هویج با عسل و تخم‌مرغ نیمرو با پیاز خام.

تقویت باه اشخاص مرطوبی: اگر دارای مزاج سرد و مرطوب هستید، برای تقویت باه، تخم مرزه را بپزید و با نان بخورید، همچنین زنجبیل نیز اگر با عسل مخلوط و خورده شود، مفید واقع خواهد شد.

تقویت باه پیر مردان: اگر سن شما زیاد است و هنوز تحلیل نرفته‌اید و می‌توانید گه‌گاهی شهوت‌رانی کنید، برای تقویت باه می‌توانید صبر زرد، صبر سیاه، غاریقون، هل قراب، تخم شوید، تخم هویج، تخم زردک، زعفران، حب‌القار، مصطکی رومی، هلیلهٔ سیاه، پره‌های گل سرخ، سنبل‌الطیب، هل سفید، میخک، سورنجان، نبات لاهوری، سنامکی، جنطیانای رومی، کُلُمبو، زیرهٔ سبز، زیرهٔ سیاه، کندر، سیاه‌تخمه، تخم کرفس، قولنجان و زنجبیل را به میزان مساوی نرم بسایید و در آب هویج خمیر کرده، بعد در آفتاب بخشکانید و سه‌بار این‌کار را تکرار کنید و بار چهارم با کمی روغن زیتون خمیر کنید تا سه روز بماند و هر روز مقداری روغن زیتون بر آن بریزید و خوب مالش دهید و روز چهارم، آن‌ها را با کمی عسل مخلوط کرده و حب‌هایی (به قدر یک عدد لوبیا) درست کنید و هر بار یک عدد از آن را بخورید، اگر نتوانستید آن‌ها را به صورت قرص درآورید هر مرتبه نصف قاشق چای‌خوری از آن را میل کنید.

تقویت هوس‌های جنسی: برای افزایش هوس‌های جنسی باید از خوردن برگ گشنیز، تخم گشنیز و رازیانه پرهیز کنید و تخم شاهی را با زرده‌ی تخم‌مرغِ نیم‌پز بخورید.

* ریشهٔ آفتاب‌گردان را پس از کوبیدن، خمیر کرده و بر کمر ضماد کنید.
* چند خرما را پاره‌پاره کرده و در شیر بخیسانید و آن شیر و خرما را بخورید.

سیلان منی

سیلان منی به معنای تلف شدن غیرطبیعی آن و عموماً بی‌اراده است. این بیماری عموما با احتلام بی‌اندازه شب‌ها بروز می‌کند.

توصیه: از جماع پرهیز کنید، با آب سرد استحمام کنید و به تقویت بدن به پردازید.

اسپند: یک قاشق چای‌خوری معادل پنج نخود اسپند را در آب گرم چند روز ناشتا بنوشید و در این چند روز از خوردن ماست، سرکه و کشک پرهیز کنید.

ترب: ترب را به صورت ورقه‌ای برش دهید و به مقدار کف دست بر پشت «محل کلیه‌ها» ببندید و بر پهلوی راست به خوابید و از خوابیدن بر پشت و بر بستر ابریشم بپرهیزید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای درمان این بیماری باید صندل سرخ و صندل سفید از هر کدام پنج گرم، تخم مورد، اقاقیا، گلنار فارسی، طباشیر هندی، تخم خرفه، اگیرترکی، صمغ عربی و کندر از هر کدام ده گرم، تخم ترشک سی گرم و عدس پنجاه گرم، همه را بسیار نرم بسایید و با پانصد گرم عسل مخلوط کنید و هر روز صبح، ظهر و شب و هرمرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل کنید.

سرعت انزال

اغذیه خشک بدون آب یا دارچین، زیره و پونه میل کنید.

روغن زعفران و روغن نرگس را بر آلت و بیضه و کشاله ران بمالید.

شربت خشخاش با شیره خرفه بنوشید، تخم کاهو و تخم تِرشه را به کوبید و صبح و عصر یک قاشق میل کنید.

عواملی که باعث ضعیف شدن قوه باه می‌شود: فکر و خیال، وهم، انزوا، عدم امنیت مکان، حرص و حسادت، کم غذایی، بی‌خوابی و شب‌زنده‌داری، غم و آزردگی، هول به وجود آمدن فرزند، صدمه زیاد و فعالیت، رنجوری ممتد، ترک تفریح، خشم و عصبانیت و خوردن ترشی زیاد.

سستی کمر در اثر ازدیاد شهوت‌رانی

دستور: چند روزی غذای خود را به کره و مربای بالنگ یا کره با عسل اختصاص دهید. دارچین و گل سرخ را نرم بسایید و با روغن کرچک مخلوط کرده به پشت بمالید و کاملا مالش دهید. چای خود را با نبات میل کنید.

بابونه، شوید خشک، آویشن شیرازی، بادیان، زینان و زیره سبز را به مقدار مساوی به کوبید و با نبات مخلوط کنید و روزی سه بار صبح، ظهر و شب میل کنید.

روزی یک زرده تخم مرغ را با چهار مثقال عسل مخلوط کنید و به هم بزنید و صبح ناشتا میل کنید.

برای مدت ده روز پسته خام میل کنید.

تخم ترب، تخم کرفس، تخم ریحان و سیاه دانه را با نبات به‌کوبید و روزی سه قاشق صبح، ظهر و شب میل کنید.

ریشه ترخان را خوب به سایید و با زرده تخم مرغ مخلوط کنید و به کمر و پهلوها بمالید.

یک نسخه: جعفری، کرفس، گل کلم را در روغن زیتون سرخ کرده و زیره سیاه بر روی آن بپاشید و ریشه جوز را با دارچین و گل سرخ بسایید و با آن مخلوط کنید و در سه نوبت میل کنید.

تخم هویج و تخم کرفس را روزی دو استکان با نبات میل کنید.

زدیاد شهوت

ابوعلی سینا عقیده داشت که تخم کاهو را تا چهل روز روزی سه نخود که تقریبا ۷/۵ گرم می‌باشد، به جوشانید و صبح ناشتا میل کنید، شهوت خاموش می‌شود. آب کاهو، تخم کاهو، برگ کاهو، کاسنی، آب انار، تمرکجرات و قرقروت از ازدیاد شهوت می‌کاهند.

قهوه را بو داده و پس از ساییدن دمکرده و یک فنجان میل کنید.

دم کرده سی گرم گل ماده رازک دو یا سه فنجان قبل از غذا تسکین دهنده قوه باه است.

شیرخشت: قوه باه را کم می‌کند.

گل نیلوفرآبی: این گیاه تحریکات عصبی و جنسی را تخفیف می‌دهد.

تمرهندی: دانه تمرهندی را سه چهار روز در آب به خیسانید و پوست آن را بگیرید و مغز آن را میل کنید

دوغ تازه: برای آن‌هایی که حرارت بدنشان بالا است بسیار مفید می‌باشد.

عوارض ناگوار مقاربت زیاد

در مقاربت زیاد بدن خشک و سرد می‌شود، حرارت بدن تحلیل می‌رود و از قوت می‌کاهد، حواس و چشم و گوش ضعیف می‌شود و ساق پاها سستی پیدا می‌کند. گوش سنگین می‌شود و گاهی هم موجب رعشه و ضعف اعصاب می‌شود. بی‌خوابی، دردکمر و گاهی باعث قولنج و بدبویی دهان و کسی که ضعف هاضمه دارد بعد از جماع قرقر شکم در او ظاهر می‌شود.

چنانچه به جای منی خون بیاید: چنانچه از حرارت باشد، شربت عناب، شربت نیلوفر، آب انار، آب گشنیز، آب کاهو، آب کدو، عرق کاسنی با شکر بنوشید و روزی چند مرتبه روغن بادام شیرین را بر بیضه‌ها بمالید. چنانچه از افراط در جماع و ضعف باشد، بهترین کار ترک جماع است.

چنانچه در زمان جماع انزال و مدفوع توأما بیرون بیایند: این بیماری بیشتر در اثر لذت وافر و بیش از اندازه بردن از جماع حاصل می‌شود و یا حریص بودن بسیار به آن چنانکه از محسوسات سریعا به تحریک آمده و میل زیاد به جماع کنند (گاه زنان بی‌قرار نیز به این بیماری دچار می‌شوند).

درمان

هرگز با شکم پر جماع نکنید، تخم کبوتر با زنجبیل و زیره مصرف کنید.

چند دستور درباره مواقع هم بستری: نقل از امام جعفر صادق(ع) در اول شب چه زمستان و چه تابستان نزدیکی کردن صحیح نیست، زیرا معده و عروق در آن وقت پر است و باعث قولنج و فلج و لغوه، همچنین نقرس، ریگ مثانه، تقطیر بول، فتق و همچنین ضعف دیده می‌شود.

به هنگام مقاربت سعی شود که زن کاملا آماده باشد، مهیا کردن و آنگاه شروع به عمل حافظ سلامت و حیات طرفین است مخصوصا درباره زنان.

در غیر از مواقع پاکی زن هرگز نزدیکی نکنید که باعث ابتلای به بیماری‌هایی چون سوزاک مجرایی و خارشک خواهد شد.

بعد از عمل مجامعت فوری سرپا نایستید، بلکه مختصری به پهلوی راست به خوابید و آنگاه برای دفع بول برخیزید. در این صورت به سنگ مبتلا نخواهید شد.

از خروج منی جلوگیری نکنید، مخصوصا وقتی که به مجرای بول رسیده باشد. این عمل تولید سوزاک و سنگ می‌کند. همچنین بیماری‌های مختلف مجاری ادرار بروز می‌کند.

درباره زنان باردار از یک ماه قبل از زایمان با زن نباید نزدیکی کرد و همچنین یک ماه و نیم بعد از زایمان این عمل نباید انجام شود.

ک

کرمک و کرم کدو

شکلی نیست که با لوله کشی و مصرف آب شهر به نحو قابل توجهی از مبتلایان به کرم امعا کم شده است، ولی در هر حال تا سبزی و میوه‌های آلوده مصرف روزمره مردم است، این بیماری در بین کودکان و بزرگسالان شایع است. اکسیور (کرمک) جانوری است بسیار کوچک به درازی سه تا شش میلیمتر مانند نوک سنجاق. محل زندگی آن‌ها در روده بزرگ است که موجب خارش شدید مقعد می‌شود.

تشخیص علایم کرمک در کودکان

بی‌خوابی‌های شبانه، دندان قروچه، فشار لثه‌ها، رنگ پریدگی، دردهای شکمی و خارش مداوم بینی، عصبانیت و تندخویی از علایم اولیه ابتلای کودک به کرمک است. این دسته از کودکان معمولا شب هنگام خواب مقعدشان خارش دارد و پمادهای ضد خارش می‌تواند موقتا کودک را آرام کند. باید دانست که کرم‌ها معمولا در قسمت تحتانی روده بزرگ زندگی می‌کنند و چون ماده آن‌ها هنگام شب به تخم‌گذاری در مقعد مشغول است، خارش شدید در آن ناحیه ایجاد می‌کند و کودک با خاراندن دوباره دست‌ها را آلوده می‌کند و پس از آن دوباره با خوردن غذا با همان دست از نو خود را آلوده

می‌سازد.

چون عامل مهم سرایت این بیماری دست‌ها می‌باشند؛ یعنی بدین وسیله افراد دیگر خانواده به سهولت مبتلا می‌شوند، باید همیشه ناخن‌ها را کوتاه نگه داشت و ثانیا دست‌ها را حتما پس از اجابت مزاج با صابون شست. کرمک هیچ ارتباطی به کرم کدو یا معده ندارد، کرم‌هایی هستند ریز و سفید، بعضی از اطبا معتقد هستند که ارثی می‌باشد و عده‌ای عقیده بر آن دارند که در اثر خوردن قند و شکر، شیرینی، آدامس، شکلات، گوشت گاو و گوشت‌های فاسد، غذاهای مانده و خراب چنین کرم‌هایی تولید می‌شوند.

درمان

سبزیجات پخته و غذاهای مختلف که سبزی در آن پخته شده باشد بسیار مفید است.

شلغم: خام و پخته و آب شلغم دم کرده و تخم آن نیز بسیار مؤثر است.

توت: تازه آن را با دم میل کنید.

هلو: برگ هلوی تازه را به کوبید و به فشارید تا آب آن در ظرفی جمع شود و از آب آن قطره قطره در داخل رکتال بچکانید.

نمک: در موقع خواب محلول آب نمک را به طفل تنقیه کنید.

پرمنگنات: با محلول پرمنگنات ضعیف دور نشست را پاک کنید.

ریشه انار: دو مثقال آن را به جوشانید، صاف و تنقیه کنید.

سیر: کرم کش بسیار قوی می‌باشد، یک حبه سیر را در تمام سوپ‌هایی که به بچه‌ها داده می‌شود، بریزید.

هویج: هویج خام را رنده کنید و بنا به ذوق کودک به آن چاشنی بزنید. زیرا علاوه بر این در کم خونی و اختلالات رشد مؤثر است، کرم کش نیز هست.

کلم: بیست تا سی گرم از آب برگ کلم را به بچه بدهید، هر کرمی که در روده‌ها داشته باشد دفع می‌شود.

شاهی: گاه به گاه شاهی را خرد کنید و مخلوط با آب لیمو به بچه‌ها بدهید، برای دفع کرم‌های روده بسیار مفید است.

رازیانه: اگر آن را به مدت طولانی مصرف کنید، کرم‌های روده را از بین می‌برد.

پیاز: دم کرده پیاز برای اسهال بچه‌ها و دفع کرم‌های روده بسیار مفید است.

جعفری: برای دفع کرم‌های ریز روده‌ها باید یک گرد «محتوی دو انگشت» جعفری خشک یک گرد کرفس و یک گرد بنفشه را در یک فنجان آب جوشانده و صبح ناشتا از آن بنوشید.

پوارو: جوشانده پوارو برای دفع کرم‌های روده تجویز می‌شود.

سیب زمینی: آب سیب زمینی خام در مورد دفع کرم‌های روده تجویز می‌شود.

ریواس: دارای ویتامین‌های ب و ث است. اگر به شکل کمپوت و مربا تهیه شود مقوی، ملین و کرم کش است.

آویشن: کرم کش معروفی است. بیست تا سی گرم آن را در یک لیتر آب دم کنید و در یک روز آن را مصرف کنید.

بادام: دم کرده سی گرم برگ و پانزده گرم شکوفه درخت بادام مخلوطی را به وجود می‌آورد که ادرارآور و مسهل و کرم کش خواهد بود.

لیمو: آب لیمو همراه با پوست و گوشت آن کرم کش بسیار قوی است. کودکانی که مبتلا به کرم روده هستند باید هر روز صبح ناشتا هسته‌های لیمو را که نرم شده و کمی قند به آن اضافه شده است مصرف کنند.

توت فرنگی: برای دفع کرم روده می‌توانید صبح ناشتا نیم کیلو توت فرنگی مصرف کنید.

هلو: برای معالجه کرم روده اطفال باید روی شکم آن‌ها ضماد برگ گل و هسته هلو را که کاملا خرد و کوبیده شده است استعمال کرد.

آلو: آب خیسانده آلو را صبح ناشتا به بچه‌ها بدهید، کرم‌های روده را دفع می‌کند.

مرزه: کرم‌های کدو و کرم معده را ساقط می‌کند.

کرم کدو

کرم کدو در بین بزرگسالان و کودکان به یک نسبت وجود دارد و این طور نیست که کودکی به علت ابتلای اولیه مصونیت یافته است یا ناگیرایی ارثی داشته باشد و بدین بیماری مبتلا نشود. بدبختانه ممکن است انسان در طی زندگی چندین بار پس از بهبودی به این مرض دچار شود.

کرم کدو کرمی است به طول چهار الی دوازده متر و به عرض یک الی دو سانتی‌متر که در یکی از نقاط روده انسان منزل می‌کند. با قلاب‌های مخصوصی که در سر دارد، به نزدیک‌ترین محل روده می‌چسبد و شروع به میکدن خون می‌کند تا به زندگی خود ادامه دهد. کرم کدو معمولا در روده‌ها یکی

است، ولی از بندهای متعدد تشکیل یافته و به همین دلیل آن را کرم بندی نیز می‌نامند. بندهای اولیه که به سر حیوان نزدیک‌ترند، نوتر و جوان‌تر و هر چه دورتر باشد رسیده‌تر و مسن‌ترند که به تدریج حلقه‌های آن هر چه به دم حیوان نزدک‌تر می‌شوند در روده آزاد می‌شوند و همراه مدفوع دفع می‌گردند. تشخیص آن با آزمایش مدفوع یا زیر شلواری آسان است.

مهمترین علامت که حتی مادر کودک را به وجود بیماری مطلع می‌کند دفع حلقه‌های تک تک و بندهای مخصوص کرم است که اغلب در بستر کودک یا کهنه او دیده می‌شود، ولی قبل از اینکه بندها برسند و از بدن حیوان جدا و دفع شوند نیز، علایم مخصوص عمومی جلب نظر می‌کند. نخستین دسته علایم اختلالات گوارشی است که مادر را به وجود بیماری مشکوک می‌کند. بدین معنی که کودک معمولا به غذا بی‌میل می‌شود، در حالی که احساس گرسنگی مختصر می‌کند. گاهی کودکان از حالت دل به‌هم خوردگی و استفراغ نیز شکایت دارند. عوارض آلرژیک نیز مانند کهیر در بدن پیدا می‌شود و با درمان آن ورم‌های مخصوصی در پلک‌ها و لب و چشم‌ها در کودک پیدا می‌شود. پیدایش عوارض و علایم روحی، خستگی و زود رنجی، حساسیت شدید، بهانه‌جویی و عصبانیت نیز از علایم این بیماری است.

نکات مهم

کرم کدو درسرما نمی‌تواند به حیات خود ادامه دهد، زیرا محیط زندگی او در روده انسان و با درجه حرارت سی و هفت می‌باشد. بنابراین باید به هنگام خروج کرم بیمار در آب گرم سی و هفت درجه میان طشت بنشیند و از تکان خوردن هم پرهیز کند. چون بدن کرم بسیار نازک است و باید آب طشت به اندازه کافی باشد که هنگام خروج کرم تمام آن خارج شود و بندهای آن پاره نشود.

نکته مهم در کرم کدو سر آن است، زیرا اگر سر آن خارج نشود، خطر تشکیل مجدد کرم دوباره وجود دارد. قبل از هر چیز باید درنظر گرفت که راه ابتلا مصرف گوشت گاو آلوده و نپخته است. زیرا نوع کوچک این کرم که در سبزی‌ها موجود است توسط گاو به هنگام چرا خورده می‌شود و در روده‌های گاو تغییرات مخصوصی پیدا می‌کند و به همراه گوشتش به شرطی که خوب نپخته باشد، وارد بدن انسان می‌شود.

سرایت از شخص به شخص دیگر امکان ندارد، ضمنا باید سعی شود که سبزی‌های خام به طور صحیح شسته شوند و ضدعفونی شوند. در ضمن این بیماری از گوشت خوک نیز منتقل می‌شود.

غذای بیمار باید ترشی داشته باشد مانند: آبغوره، آش تمرهندی، آش انار، سوپ لیمو و غیره.

درمان

خرما: آن را صبح ناشتا میل کنید، کرم‌های روده را از بین می‌برد.

پوست نارنج: خشک شده آن را به کوبید تا نرم شود و مخلوط با آب گرم به بیمار بدهید، در دفع کرم بسیار مؤثر است.

بومادران: جوشانده این گیاه به مقدار ده گرم در یک لیتر آب مخلوط با کمی عسل را به بیمار بدهید و بهتر است که اول شربت عسل را میل کنید و نیم ساعت بعد جوشانده بومادران را میل کنید. این عمل را چهار هفته انجام دهید تا تمام کرم‌ها و تخم آن‌ها دفع شده باشند.

سیر: برای دفع کرم کدو یک سیر بزرگ را پوست کنده و رنده کنید و مدت بیست دقیقه آن را در شیر به جوشانید و جوشانده شیر را صبح ناشتا میل کنید و تا ظهر از خوردن هر غذای دیگری خودداری کنید و این عمل را آن قدر ادامه دهید تا کرم‌ها دفع شوند. در ضمن مصرف سیر کرم‌های نخ مانند که در امعا کودکان به وجود می‌آیند را از بین می‌برد.

هویج: برای مبارزه با کرم کدو هشت روز ناشتا هویج رنده شده را به بیمار بدهید.

تخم خرفه: آن را اگر در آب یا شیر به جوشانید و میل کنید، کرم کش می‌باشد و مخصوصا برای دفع کرم کدو.

مرزه: برای رفع کرم کدو مؤثر است.

سیب زمینی: برای معالجه و درمان کرم کدو شخص مبتلا هر شب سالاد سیب زمینی که دارای لااقل شصت گرم روغن مایع گردو است مصرف کند.

انار: صد و بیست گرم پوست و ریشه انار را در یک لیتر آب به مدت بیست و چهار ساعت به خیسانید و بعد از آن روی حرارت به مدت ده دقیقه آن را به جوشانید و هر روز سه فنجان از آن را به مدت یک ساعت و نیم بنوشید. کرم کدو را به راحتی از بین می‌برد.

فندق: روغن فندق را هر صبح ناشتا یک قاشق سوپ‌خوری میل کنید، بهترین دارویی است که علیه کرم کدو به کار می‌رود.

نسخه: برنگ کابلی را به مقدار ده مثقال خوب به سایید و با آب دوغ گل سرخ مخلوط کرده و میل کنید.

تخم کدو: تخم کدو سفید را مغز کنید و مقدار ده مثقال از آن را دم کرده و پس از صاف کردن میل کنید یا شصت و هشتاد گرم آن را مخلوط با عسل به بیمار بدهید.

انغوزه: برای دفع کرم کدو بسیار مفید و مؤثر است.

اسفناج: هجده ساعت اصلا غذا نخورید، سپس دو کیلو اسفناج پخته شده را خوب به فشارید و آب آن را میل کنید.

نخود: نخود را یک شب در سرکه به خیسانید و صبح ناشتا میل کنید و در آن روز چیز دیگری نخورید، برای کشتن کرم کدو بسیار مؤثر است.

تخم گلابی: قاتل کرم معده و مخرج آن است. مقدار مصرف آن دو مثقال در روز است.

شاه توت: ریشه درخت شاه توت را به مقدار هشت مثقال در آب به جوشانید، برای دفع کرم کدو از آن استفاده کنید.

روغن گردو را در سالاد سیب زمینی بریزید و به جای شام مصرف کنید.

والک: تره‌ای خودرو می‌باشد، خوردن والک ضد کرم معده و کرم کدو است.

توصیه: بعد از اینکه چهار شب و روز پرهیز کامل کردید، آش قرقروت میل کنید و روز پنجم بعد از نهار و بعد از شام گل قند و نان دوغ با گل سرخ، شب ششم یک مثقال پوست نارنج خشک کوبیده را به صورت جوشانده میل کنید، کرم کدو را دفع می‌کند.

آب: در آب سی و هفت درجه بنشینید و تکان نخورید تا کرم کدو به آرامی خارج شود.

سماق: دو مشت آن را در آب به خیسانید و تا سه روز میل کنید.

ترب سیاه، سیاه تخمه، بادام تلخ و چهار مغز مفید و مؤثر است.

ترمس، بابونه، افسنتین، برگ شفتالو از هر کدام پنجاه گرم به جوشانید و با عسل و روغن بادام مخلوط کنید و نیمه گرم بنوشید.

کلم: بیست تا سی گرم آب کلم را به بچه‌ها بدهید، هر کرم که در روده و معده باشد دفع می‌شود.

تره فرنگی: ریشه‌های تره فرنگی را به کوبید و با شیر مخلوط کنید، کرم کش ممتازی برای بچه‌ها است.

سوسنبر: کرم کش است، مخصوصا برای بچه‌ها جوشانده آن تجویز می‌شود.

هلو: برای معالجه کرم معده اطفال روی شکم آن‌ها ضماد برگ گل و هسته هلو را که کاملا خرد و کوبیده شده است استعمال کنید.

آویشن: بیست تا پنجاه گرم آن را در یک لیتر آب دم کنید و در بین روز آن را مصرف کنید.

دارچین: دارچین مقوی و ضد درد معده و کرم کش است.

نسترن: کرکی که داخل میوه نسترن می‌باشد کرم کش است. این کرک‌ها را به مقدار پانزده صدم گرم در کمی عسل مخلوط کرده میل کنید.

زردآلو: روغن مغز هسته زردآلو که تلخ باشد یک مثقال میل کنید، کشنده کرم است.

زیره سفید: زیره سفید مسهل می‌باشد و مخصوصا برای دفع کرم مفید است. مقدار مصرف آن سی و دو نخود است.

مربای خلال پوست نارنج: غذاهایی که با خلال نارنج درست می‌شوند ضدکرم است و گاز معده را از بین می‌برد.

بابونه: گیاهی مقوی، ضد کرم و نیروبخش است. دم کرده آن تا بیست گرم در یک لیتر آب جوش تجویز می‌شود.

پامچال: ریشه پامچال را به صورت دم کرده برای دفع اقسام کرم استفاده می‌کنند.

بادرنجبویه: ضدعفونی کننده و ضد کرم است.

سرخس: ریشه تازه سرخس برای دفع کرم کدو تجویز شده است. مقدار مصرف آن روزی پنج بار و هر بار باید هفت گرم آن را جوید و هر بار که ریشه مزبور جویده می‌شود، باید یک قاشق روغن کرچک نیز مصرف شود.

سیاه دانه: مدر، مقوی، قاعده‌آور و ضد کرم است.

درخت عرعر: پوست درخت عرعر ضد کرم تینا می‌باشد و جوشانده تازه آن برای دفع اسهال مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گل آفتاب پرست: برای سردرد، دفع کرم و دفع سنگ کلیه بسیار مفید است. مقدار مصرف آن سی گرم از برگ و سرشاخه این گیاه می‌باشد. آن را جوشانده یک فنجان آن را صبح و یکی شب میل کنید.

زنبق: جوشانده خشک زنبق در دفع کرم به کار می‌رود.

هزار چشم: دم کرده هزار چشم بر علیه کرم به کار می‌رود.

شمشاد: برگ شمشاد کرم‌کش قوی است.

افسنتین: جوشانده آن ضد کرم روده است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر می‌خواهید دچار کرم کدو نشوید از خوردن قند و کاهو و سبزیجات نشسته پرهیز کنید. اگر دچار کرم کدو شده‌اید هر روز والک بخورید و به‌مدت سه روز متوالی صبح‌ها فقط شیر بنوشید و خوراکی

دیگری میل نکنید. در این سه روز از غذاهای شیرین، چرب، غلیظ، غذاهای سفت و نان، برنج و مواد نشاسته‌ای پرهیز کنید و غذای روزانه را کم کنید. هر خوراکی که مصرف می‌کنید آن را ترش یا همراه با ترشی‌جات میل کنید.

در مزاج‌های گرم، غذاهای خنک مانند سوپ آلو یا آلوچهٔ براقانی یا سوپ سبزیجات، آب‌غوره و آش قرقروت مصرف کنید. از ترشی‌های مختلف مانند آب لیمو، آب‌غوره، سرکه و قارا در طول روز گاه‌گاهی استفاده کنید و روزانه به جای آب خوردن از شربت سکنجبین ترش‌مزه یا آب جوشاندهٔ پوست یا ریشهٔ درخت توت یا آب جوشاندهٔ ریشهٔ درخت انار ترش یا آب جوشاندهٔ سماق بنوشید. زیرا تمامی آن‌ها بی‌حس کنندهٔ کرم و قاتل آن‌ها هستند. بهتر آن است که برای از بین بردن کرم و تخم آن هر شب هنگام خواب یک قاشق چای‌خوری سیاه‌دانهٔ ساییده شده را با دو قاشق غذاخوری سرکه در نصف لیوان آب مخلوط کنید و بنوشید.

* قاریقون و افتیمون از هر کدام پنج گرم، تربدمجوف، برنگ کابلی و آملهٔ مقشر از هر کدام ده گرم، درمنهٔ ترکی بیست گرم، همه را مخلوط کنید و به شش قسمت مساوی تقسیم کنید. صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قسمت از آن را همراه با آب یا شیر میل کنید.

* درمنهٔ ترکی، برنگ کابلی و آملهٔ مقشر از هر کدام پانزده گرم. تربدمجوف، باقلای مصری، قنبیل و ریشهٔ سرخس از هر کدام ده گرم مخلوط و بسایید و به نُه قسمت مساوی تقسیم کنید. صبح و شب هربار یک قسمت از آن را همراه با یک لیوان شیر میل کنید.

* قبل از هر غذا ده عدد بادام تلخ یا مغز گردو بخورید و ده گرم ریشهٔ انار نیم‌کوب شده و بیست گرم سماق را بجوشانید و پس از خوردن یک لقمه غذا یا یکی دو قاشق غذا آب صاف کردهٔ آن را بنوشید.

* گل افسنتین بدون ساقه‌هایش، تربد مجوف و قاریقون از هر کدام پنج گرم، برنگ کابلی و گِل ارمنی از هر کدام ده گرم، همه را نرم بسایید و با ده عدد مغز گردوی کوبیده شده مخلوط کنید. بعد به سه قسمت مساوی تقسیم کنید و هر صبح ناشتا یک قسمت از آن را با دوغ بخورید.

* هر صبح و شب پنج گرم گل زوفا و ده گرم ریشهٔ درخت توت نیم‌کوب شده را بجوشانید و آب آن را بنوشید.

* هر روز پنجاه گرم ریشهٔ درخت شاه‌توت را نیم‌کوب کنید و با بیست گرم برگ خشک‌شده‌ی درخت هلو یا پانزده عدد برگ تازهٔ آن، بجوشانید و آب آن را صبح بنوشید.

* کپسول پانصد خالی را پر از انقوزه کنید و هر صبح، ظهر و شب ۱ عدد میل کنید

* بیست گرم مغز تخم کدوی سفید را نرم بکوبید بعد با یک لیوان آب‌جوش مخلوط کنید و خوب هَم بزنید و میل کنید.

* هر روز گل حلوا را بجوشانید و آب آن را بخورید.

* تخم‌نیلوفر، تربد سفید، قسط تلخ، افسنتین، شهم حنضل و سعد کوفی از هر کدام ۱ مثقال، قنبلیله و برنگ کابلی از هر کدام دو مثقال، نخود مصری یا نخود معمولی پنج مثقال، همه را بسیار نرم بکوبید بعد با یک استکان عسل مخلوط کنید و پنج شب موقع خواب آن‌ها را بخورید.

* پنجاه گرم مغز تخمه کدوی کوبیده را با سی گرم روغن مایع کرچک و چهل گرم عسل مخلوط و در یک لیوان شیر حل کنید. صبح ناشتا بخورید و تا وقتی که سر کرم هنوز از جای خود حرکت نکرده است این کار را تکرار کنید.

کرم کدوی اطفال: برای رفع کرم کدوی اطفال ده تا بیست گرم پوست ریشهٔ انار را بسایید و در هفتاد و پنج گرم آب، شش ساعت بخیسانید بعد بجوشانید تا حجم آن نصف شود. آب صاف کردهٔ آن را سه قسمت کنید و هر ۱/۵ ساعت یک قسمت آن را به طفل بخورانید. دو ساعت پس از تمام شدن آن‌ها یک مسهل به او بدهید و منتظر آمدن کرم کدو بمانید.

کورک و دمل

التهاب غدد چربی اطراف موی بدن است که در اثر کثرت و غلظت کثافات خون و غالبا ناشی از استانبلوکوک طلایی می‌باشد. عوامل خارجی نیز به ظهور آن کمک می‌کنند. هر کجای بدن که مستعد و مساعد باشد به صورت دانه کوچکی که در ابتدا خارش زیاد دارد می‌زند و با احساس سوزن سوزن شدن همراه است و پس از چند ساعت سرخ و برجسته می‌شود. درد ناگهانی و شدید است. پس از چند روز قله برجستگی زرد و تشکیل مجموعه کثیفی به نام بوزبیون از مو و غدد عفونت یافته را می‌دهد که نمایی آتشفشان مانند را دارد. کورک‌های صورت ممکن است ورم زیاد ایجاد کند. همچنین ممکن است تب خفیفی به بیمار دست دهد.

درمان

در شروع درمان باید بیمار از غذاهای خنک و تصفیه کننده خون مانند: آش آبغوره استفاده کند و بعد به معالجات خارجی بپردازد. از خوردن گوشت، چربی و شیرینی پرهیز کند. آب انار ترش، آب آلو، آب

هندوانه، لیموترش و لیمو شیرین زیاد بخورد.

تخم کتان: آن را بپزید و بر روی دمل به‌گذارید تا ورم آن به خوابد و چرک‌های زیاد پوست جمع شود.

سیب زمینی: سیب زمینی خام را رنده کنید و با روغن زیتون بر روی کورک و دمل‌های چرکی قرار دهید. ورم دمل می‌خوابد و سر باز کرده چرک‌ها خارج می‌شود.

پوارو: پوارو یا تره فرنگی را به صورت ضماد با سفیده تخم مرغ بر روی زخم و دمل چرکی قرار دهید. به زودی چرک آن سر باز می‌کند.

باز کردن دمل: یک تکه پارچه کرباس مدور[1] به گیرید، وسط آن را سوراخ کوچکی کنید و روی کرباس زرده تخم مرغ به مالید و روی دمل بچسبانید. در مدت دو روز دمل سر باز می‌کند.

بنفشه فرنگی: جوشانده بنفشه فرنگی موجب تصفیه خون می‌شود. اگر کسی مبتلا به دمل یا کورک شود با مصرف مرتب جوشانده بنفشه فرنگی از شر این بیماری نجات پیدا می‌کند. توصیه می‌شود که پس از خوب شدن دمل باز هم به نوشیدن جوشانده بنفشه فرنگی ادامه دهید.

مخمر آبجو: اگر مبتلا به دمل و کورک شده‌اید، هر روز صبح که از خواب برخاستید و هر شب موقعی که خواستید به خوابید، یک قاشق سوپ‌خوری گرد مخمر آبجو را در یک لیوان آب حل کنید و بنوشید.

شلغم: آن را پخته و له کنید و پوره آن را تا گرم است به صورت ضماد روی دمل به‌گذارید، دمل‌ها به سرعت سر باز خواهند کرد.

پیاز: علت پیدایش دمل و کورک مانند جوش صورت است. همان گیاهانی که برای پوست صورت استفاده می‌کنید، در این مورد هم به کار ببرید. یک پیاز بزرگ را که رنده کرده‌اید به یک مشت برگ تازه بارهنگ یک مشت ریشه گل خطمی، مقدار دو مشت گل پنیرک اضافه کنید و به صورت کمپرس روی دمل و کورک به‌گذارید و همچنین دست‌ها و پاها را با خیسانده این گیاهان حمام دهید.

هویج: آن را رنده کنید و در گاز به پیچید، این ضماد برای انواع دمل و کورک‌های چرکی نتیجه بخش است.

کلم: ضماد کلم هم مانند هویج مصرف می‌شود و دوای خوبی برای درمان دمل و کورک‌های چرکی است.

شاهی: از سبزی‌های مدر و تصفیه کننده خون است و برای بیماران مبتلا به دمل توصیه و تجویز می‌شود.

باقلا: آرد باقلا را به شکل ضماد بر روی دمل‌های کوچک یا بزرگ و آبسه می‌گذارند، زخم آن به

---

۱. هر چیز گرد و دایره

سرعت التیام پیدا می‌کند.

کاهو: ضماد کاهوی پخته با کمی روغن زیتون برای معالجه انواع دمل و کورک مفید است.

لیموترش: لیمو دارای خواص ادرارآور است و در معالجه جوش پوستی، دمل و کورک چرکی بسیار مفید و ارزنده است. توصیه می‌شود همیشه با غذای خود کمی هم آب لیمو مصرف کنید.

انجیر: نرسیده آن را از درخت به چینید، از ته آن شیره سفیدی بیرون می‌زند که برای بهبود زخم دمل و کورک مفید است.

معالجه دمل با درخت انگور: برای معالجه کورک، دمل و انواع آن، خاکستر چوب مو را در آب بریزید و یک ساعت آن را روی آتش ملایم به گذارید تا به جوشد. سپس آن را صاف کنید و به صورت کمپرس استفاده کنید.

یک ضماد: روغن حنا، نمک و خمیر ترش نانوایی را بر روی دمل به صورت پماد مصرف کنید. ورم دمل را می‌خواباند و به زودی سر باز می‌کند.

بادمجان: ضماد برگ بادمجان را در مورد دمل‌های شدید و دردناک مصرف می‌کنند و موجب تسکین و شفای بیمار است.

پوارو: شیره پوارو را با شیر و خمیر ترش نان به صورت ضماد در می‌آورند و روی دمل و کورک‌های چرکی قرار دهید.

کدوحلوایی: کدو برای درمان دمل مفید است.

یک نسخه: پماد اکتیول (روغن سیاه) را بر روی دهانه دانه دمل به گذارید تا چرک جمع شود و محل زخم نرم شود. بعد ماست گاو را خوب به هم بزنید که دوغ آبه به شود و بعد یک تخته سنگ و آهن را داخل آتش خوب گرم کنید. ظرف ماست را زیر کورک قرار دهید و پارچه‌ای روی آن بیندازید. حال آهن گداخته را داخل ظرف ماست کنید. بخاری که از آن متصاعد می‌شود برای بهبود و پختن دمل بسیار مفید است.

کشمش: کشمش کابلی را به کوبید و بر دهانه دمل قرار دهید، دمل سرباز می‌کند.

گل خطمی: آن را به جوشانید و در آن کمی اسید بوریک بریزیَد و به آن کمی انگم درخت گوجه که ساییده شده باشد اضافه کنید و سر دمل به گذارید، دمل سرباز می‌کند.

کتیرا: آن را خوب به سایید با نشاسته و شیرگاو مخلوط کنید و به صورت ضماد بر روی دمل قرار دهید.

آب: کمپرس آب گرم با اسید بوریک بسیار مؤثر است و در سر باز کردن و نرم شدن دمل مفید است.

برای دمل پستان: دمل پستان رومی است صنوبری شکل یا گرد، سرخ رنگ، همراه با درد و التهاب. بیمار باید سعی کند از خوردنی‌هایی که ضد حرارت می‌باشد استفاده کند و غذا را تقلیل دهد. همچنین از گوشت و شیرینی‌ها بپرهیزد.

سکنجبین و آب لیمو که ترش باشد، بنوشید.

برگ خرفه تازه را به کوبید، با اسفرزه خیسانده به صورت ضماد مصرف کنید.

انجیر و سقز را خوب به کوبید و در حالت نیم گرم روی دمل قرار دهید. خمیرترش، تخم مرو، سرکه، آهک آب ندیده با زرده تخم مرغ و عسل به صورت ضماد مصرف کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای درمان کورک ابتدا باید آش آب‌غوره میل کرده که اخلاط داخلی صاف و مزاج خنک و از فشار درد بکاهد و بعد شروع کنید به معالجات خارجی و خارج کردن عفونت‌ها.

* باریجه را که به زبان ترکی به آن قارنیانیق می‌گویند، آن را به‌قدر دو مثقال بکوبید و بر دهانهٔ دمل بگذارید و روی آن را ببندید. کورک سر باز کرده و عفونت‌ها بیرون خواهند آمد.

* پیه بز را نرم کرده و به قدر دهانه و اطراف کورک پهن کنید و مقدار نیم مثقال زردچوبه‌ی نرم را بر روی آن بپاشید و (از طرف زردچوبه) بر دهانهٔ دمل بگذارید تا بیست و چهار ساعت بر روی آن بماند، سر باز خواهد کرد.

* نشاسته (آمیدان)، پوست خشخاش (کوکنار)، بیخ هلیمون، گل خطمی، کتیرا، دانهٔ بزرک و شاه‌تره را به مقدار مساوی تهیه و نرم بسایید، بعد در شیر گاو خمیر کرده و در مجاور آتش ملایمی بگذارید و به‌هم بزنید که مانند خمیر مایهٔ مغازهٔ خبازها شود، هر هشت ساعت یک‌بار آن را بر روی دمل بگذارید سر هشت ساعت عوض کرده و مجدداً روی آن را ببندید، آن‌قدر تعویض کنید تا کورک و دمل سر باز کند.

* کاغذ آبی رنگ را که خمیر آن با بلودومیتل باشد، بسوزانید و خاکستر آن را با باریجه مخلوط کرده، بر روی کورک و دمل بگذارید، سر باز می‌کند.

* اسیدبوریک را در آب‌جوش حل کرده، بعد با پارچهٔ تمیزی روی دمل را کمپرس کنید.

* بیخ‌هلیمون را نرم بسایید و با شیر دختر (شیر مادری که دختر شیر می‌دهد) خمیر کرده و بر دهانهٔ دمل بگذارید، سر باز می‌کند.

* اسفرزه را با شیر مادری که دختر شیر می‌دهد یا شیر گاو (هر کدام موجود بود) خمیر کرده، بر روی دمل بگذارید تا سر باز کند و به دلیل این‌که دانه‌های اسفرزه به موهای بدن می‌چسبند و شخص را ناراحت می‌کنند باید اسفرزه در وسط پارچه قرار گیرد که پشت و روی آن را پارچهٔ نرمی احاطه و مستور کرده باشد.

* خمیر آرد گندم را با شیر گاو مخلوط کرده، بعد دانهٔ بزرک را بسایید و با آن‌ها مخلوط کنید و بر روی آتش بگذارید و به‌هم بزنید که خوب ممزوج شود، بعد که خوب مخلوط شد، داغ‌داغ بر روی دمل و کورک ببندید تا سر باز کند.

* اطراف دمل را زالو بیاندازید که خون‌های کثیف را بمکد و دمل یا کورک بهبود یابد.

* جفت، قنبیل، حنا، اوشق، انزروت، تخم مورد، سفیدآب قلع، اکسیددوزنگ و مازو از هر کدام پنج گرم و گل همیشه بهار ده گرم، همه را نرم بسایید و با نیم‌لیوان سرکه مخلوط کرده و روزی چندین مرتبه روی آن بمالید.

* کتیرا را نرم بسایید، بعد با نشاسته و شیر گاو مخلوط کرده و بر روی دمل بیاندازید، سر باز می‌کند.

* پماد اکتیول مرکب را برای سر باز کردن دمل به‌کار ببندند، نافع است. پماد اکتیول مرکب را بدین قسم می‌سازند: اکتیول ده گرم، عصارهٔ بلادن پنج گرم، کامفر پنج گرم و وازلین صد گرم.

* اکتیول ده گرم، اسیدبوریک ده گرم و اکسیددوزنگ ده گرم، همه را مخلوط کرده و بر روی دمل بمالید.

* کمپرس با آب گرم و اسیدبوریک را استفاده کنید که بسیار مؤثر و در سر باز کردن و نرم شدن دمل نافع است. ضمناً اگر نتیجه به‌دست نیامد باید به طبیب جراح مراجعه کرد که بشکافد و عفونت را خارج کند. و برای تصفیهٔ خون و آرامش درد باید آب عناب با آب انار، آب زرشک، آب‌غوره و آب شاه‌تره با آب کاسنی از هر کدام که ممکن شد و میسر گردید را میل فرمایید.

* مازو بیست گرم و گلنار، زاج سفید و مردار سنگ از هر کدام ده گرم، همه را نرم بسایید و در یک لیوان سرکه و یک لیوان آب لیموترش مخلوط کنید و روزی چهار مرتبه بمالید. ضمناً باید توجه فرمایید که پس از سر باز کردن دمل و کورک، کاملاً اطراف آن را بفشارید که آن‌چه عفونت جمع شده خارج شود. می‌توانید پماد اکسیددوزنگ ۱۰٪ را بر روی زخم بگذارید که کاملاً عفونت‌ها را بیرون آورده و زخم رو به بهبودی گذارد و بعد در اطراف زخم دست بگذارید و فشار دهید تا هنگامی که درد دارد دلالت بر این است که هنوز عفونت زیر جلد و پوست هست لذا باید آن‌قدر اکسیددوزنگ گذاشته

شود تا عفونت به‌کلی تمام شود، بعد با محلول اسیدبوریک یا ریوانل شستشو دهید و پوست‌های اطراف را قیچی کرده، بعد با آب اکسیژنهٔ ضعیف گاهی روی آن را شستشو داده و بعد پاک کنید، سپس یکی، دو سه مرتبه مشمع اصلاح بر روی دهانهٔ دمل بگذارید تا گوشت زیر مشمع قرمز رنگ نشان بدهد که علامت خوب بودن آن است و همه روزه با محلول مرکور کرم یا محلول پرمنگنات روی آن را شستشو دهید و پودر اکسیددوزنگ را بر روی آن بمالید که میکروب بر آن سرایت نکند و اگر ممکن نبود قدری حنای خشک بر آن بپاشید که خشک شود.

کولیت روده

بسیاری از مبتلایان به کولیت روده (ورم روده بزرگ) میوه نمی‌خورند، زیرا عقیده دارند که بیماری آن‌ها در اثر خوردن میوه و سبزی‌ها خام بوده و حال آنکه درست برعکس است.

رژیم انگور مؤثرترین و کامل‌ترین درمان کولیت روده است.

برای درمان کولیت روده باید یک روز در میان آب انگور و آب لیمو خورد. بدین صورت که روز اول آب انگور و فردای آن روز آب لیمو و به این ترتیب باید معالجه را تا نتیجه حاصل شود ادامه داد.

ماست: سرد می‌باشد و برای اشخاص سرد مزاج خوب نیست، ولی روده‌ها را باز می‌کند. توجه داشته باشید که اگر مبتلا به کولیت روده هستید، از خوردن گلابی، سیب، خیار و هویج پرهیز کنید. زیرا باعث یبوست معده شده و بیماری را مزمن می‌کند.

کلیه داروها گیاهانی که در مورد یبوست توضیح داده شد، برای مبتلایان به کولیت روده تجویز می‌شود.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای درمان این بیماری باید دارچین، میخک، دارفلفل، اسارون، اگیرترکی،قرفه، زنجبیل و هیل قرابی از هر کدام پنج گرم، سنبل خطایی، رب اصل سوس و سنبل‌الطیب از هر کدام ده گرم، همه را نرم بکوبید، سپس با دویست و پنجاه گرم عسل مخلوط کنید. هر روز صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را میل کنید.

کبد و اختلالات کبدی

کبد به مثابهٔ مطبخ و انبار تمام بدن است و کارخانه تولید کننده صفرا می‌باشد. اعمال آن زاید است و روی دستگاه هاضمه و خون اثر می‌گذارد و آسان‌تر از اعضای دیگر صدمه می‌بینند، به همین جهت باید به بهداشت آن اهمیت داد.

نوشابه‌های الکلی دشمن کبد است. در ضمن سعی کنید از مصرف بعضی از داروها مثل سولفامیدها که به کبد صدمه می‌زند خودداری کنید.

بیماری‌هایی از قبیل مالاریا، تیفوئید و یرقان نیز لطمه زیادی به کبد می‌زند، ولی خوشبختانه در بین نباتات داروهایی هست که به میزان قابل توجهی امراض کبد را معالجه می‌کند.

با توجه به این علایم می‌توانید به اختلالات کبد خود پی ببرید:

آیا می‌توانید مواد چربی را هضم کنید؟ در صورت منفی بودن علت از کبد شما است.

بی‌خوابی، دچار کابوس شدن و نیز بعد از بیدار شدن احساس تلخی در دهان و حالت تهوع همه ناشی از خرابی کبد شما می‌باشد. در موقع درد شکم را با دو دست بالا نگهدارید. اگر احساس درد کم شد مطمئنا کبد شما دچار اختلالاتی در کار خویش شده است.

سیرهوز: حالتی از تصلب کبد است و در نتیجه آن به تدریج سلول‌های کبد از بین می‌رود و عامل عمده آن الکلیسم می‌باشد.

درمان گیاهی

زردآلو: مغذی، قابض و مقوی می‌باشد. زردآلو و قیسی دارای مس می‌باشند و در درمان بیماری‌های کبد بسیار مفید و مؤثرند.

حب‌الغار: مقوی و محلل می‌باشد، جوشانده برگ‌هایش برای تقویت معده مفید است و کبد را پاک می‌کند.

هندبا: خنک کننده و بادشکن است و برای اشخاصی که دچار ضعف کبد و معده می‌باشند مفید است.

بیخ شب بو: خون را تصفیه می‌کند و برای درمان بحران‌های کبد مؤثر است.

برگ نارنج: جوشانده برگ نارنج اختلالات کبد را از بین می‌برد.

گیاه گل سرخ: مصرف موضعی این گیاه برای برطرف کردن درد کبد مؤثر است.

گل میمون: تقویت کننده کبد است، مدر و قابض می‌باشد و برای یرقان نیز مفید است.
ترشک: افرادی که مبتلا به مالیخولیا و بیماری کبد هستند، حداکثر استفاده از این گیاه را بکنند.
کنگر: بحران‌های کبد را از بین می‌برد.
رازیان رومی: جوشانده برگ رازیان رومی بیماری‌های کبد را معالجه می‌کند.
لبلاب[1]**:** مقوی کبد بوده و دارای خاصیت مسهلی می‌باشد.
چای سبز: قابض، مسکن، مدر و معرق می‌باشد.
کاسنی: درباره بزرگ شدن کبد از ریشه کاسنی استفاده می‌شود. جوشانده ریشه کاسنی به مقدار بیست و هشت گرم در یک لیتر آب از بزرگ شدن کبد جلوگیری می‌کند.

در رژیم لیمو بسیاری دیده می‌شود که در مدت یکی دو ماه می‌تواند عوارض ناشی از بیماری سیرهوز و ورم کبد را درمان کند. لیمو در بیماران مبتلا به این بیماری باعث افزایش مایع ادرار شده و در نتیجه سموم بدن را دفع می‌کند و به دنبال آن ورم شکم و کبد به کلی از میان می‌رود.

برای انسداد لولهٔ کبد

ریشه شیرین بیان سی گرم، برگ آرتیشو بیست گرم، گل همیشه بهار و انگور فرنگی، اکلیل کوهی و گل قنطوریون را با هم مخلوط کرده و دو دقیقه در یک لیوان آب به جوشانید و دم کنید. سپس یک ربع مانده به غذا خوردن، آن را مصرف کنید.
شاه تره: دم کرده شاه تره برای انسداد مجاری کبد مفید است. یک قاشق آن در یک فنجان آب جوش دم و میل کنید.
غازایانی: دم کرده و جوشانده سی تا شصت گرم غازایانی در یک لیتر آب اختلالات کبد و انسداد آن را برطرف می‌کند.
دارچین: مقوی معده و کبد است.
گل، برگ و ریشه آفتابگردان: برای تقویت معده و کبد به کار می‌رود و مقدار مصرف آن تا چهار مثقال می‌باشد.
فراسیون یا افنان سر: جوشانده برگ‌های افنان سر به مقدار پنجاه گرم در یک لیتر آب اختلالات کبد را درمان و نارسایی‌های آن را معالجه می‌کند.
آلو: برای تنبلی کلیه و کبد بسیار مفید است.

---

۱. گیاهی است شبیه به نیلوفر که به درخت می‌پیچد، برگ‌های نوک تیز و گل‌های شیپوری دارد.

طرز تهیه: شب بیش از ده دوازده آلوچه خشک را جدا کنید و گوشه‌ای از آن را با کارد نوک تیز شکاف بدهید. یک ساعت آن را خیس کنید و بعد آن را در همان آب تا سه ساعت بجوشانید. سه بار آب آن را با آب گرم عوض کنید و آن را تا گرم است در آغاز خوردن غذا مصرف کنید.

پیاز: درباره بیماری سیرهوز کبدی مفید است، دلیل آن خاصیت ادرارآور پیاز می‌باشد که سموم بدن را دفع می‌کند.

زردآلو: سرشار از ویتامین آ، ب و ث می‌باشد. برای بیماری سیرهوز تجویز شده است.

یک نسخه برای ضعف کبد: دانه انار که خشک شده باشد و مویز را با هسته بکوبید. بعد با دارچین یا کمی هل یا میخک مخلوط کنید و هر روز به اندازه یک قاشق میل کنید.

گلنار، پوست انار، گل لادن، برگ مورد، صبر زرد همراه با گلاب را مخلوط کنید و به صورت ضماد بر روی کبد مصرف کنید. (محل کبد در پهلوی راست و زیر استخوان سینه قرار دارد).

دارچین، زعفران، گل قند، زنجبیل پرورده، آمله پرورده، زیره، بالنگ، مربای شقاقل، صندل، مربای سیب، مربای به، انیسون و زعفران همگی برای تقویت کبد توصیه و تجویز می‌شود.

دارچین، دارفلفل، هل، مصطکی، تودری سرخ و سفید، تخم شلغم، عمود قناری، مشک، زعفران و عنبر از هر کدام ده تا بیست گرم، همه را به کوبید و با کمی روغن خالص تر کنید، بین دو غذا میل کنید. این نسخه برای تقویت کبد بسیار مفید است.

اگر کبد سنگین بود: گلاب، عرق کاسنی و آب جوشانده بادیان یا عرق آن را با شکر بنوشید.

کتان صحرایی: جوشانده بیست و هشت گرم کتان صحرایی در نیم لیتر آب برای بیماری‌های کبد و طحال تجویز می‌شود.

قاصدک: دم کرده ریشه قاصدک در مورد بیماری‌های کبد و کلیه تجویز می‌شود.

برای ورم و درد کبد

دندان شیر: سالاد برگ‌های تازه دندان شیر ورم کبد را درمان می‌کند و اعمال آن را منظم می‌سازد.

گیاه سبزآب: یک قاشق دسرخوری در یک فنجان آب جوش دم کرده عفونت کبد را از بین می‌برد و درد آن را ساکت می‌کند.

ریواس: آب ریواس تازه ورم و ناراحتی‌های کبد را درمان می‌کند.

شنبلیله: برای ورم کبد توصیه و تجویز می‌شود.

شربت هندی: درباره درد و ورم کلیه و کبد توصیه و تجویز می‌شود.

برای تقویت کبد: چهل روز صبح بیست مثقال انجیر خشک را با قدری بادیان رومی تناول کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر میل دارید که کبد را تقویت کِنید ضمن این‌که از خوردن اسنفاج و چربی‌ها پرهیز می‌کنید از خوراکی‌هایی که کبد را تقویت می‌کنند بیشتر استفاده کنید، مانند: آب کدو، آب خرفه، آب انار، آب خیار، آب کاسنی تازه، آب جوشاندهٔ کاسنی، عرق کاسنی، لعاب اسفرزه، شربت لیمو، شربت سکنجبین، سکنجبین به‌لیمو، آب جوشاندهٔ خارخاسک، شیرهٔ چهارتخمه، روغن زیتون، آب سیب درختی، جوزبویا، انجیر، به شیرین و خام، زیرهٔ سیاه، شوید، آب دم‌کردهٔ رقیق شاه‌تره، تخم گشوت، آب دم‌کردهٔ بادرنجبویه، آب دم‌کردهٔ سنبل‌الطیب، ترنجبین، ماءالشعیر، شربت غوره، آب عناب، آب زرشک، شربت زرشک.

برای این‌که کبد تقویت شود بهتر است هر بار اترج، تمرهندی، تخم کشوث و تخم ترشک را مخلوط بجوشانید و آب آن را با آب انار مخلوط و به تدریج بنوشید.

* طباشیر هندی و گل محمدی از هر کدام پنج مثقال. تخم کاسنی و تخم خرفه از هر کدام سه مثقال، ریوند چینی و تخم کرفس از هر کدام دو مثقال همه را مخلوط کنید و بجوشانید. آب آن را صاف کنید و مقداری چهار تخمه (تخم خیار، تخم گرمک، تخم هندوانه و تخم کدو) را بکوبید و در آن شیره بکشید، مقداری از آن را صبح ناشتا و بقیه را به‌تدریج میل فرمایید.

* طباشیر هندی کوبیده شده، آب جوشاندهٔ ریشهٔ کاسنی، لعاب اسفرزه و سکنجبین را مخلوط کنید و به مرور میل فرمایید.

* نعناع خشک، ریوند چینی، انیسون، اسارون، تخم کرفس، قسط شیرین و قردمانا را مخلوط کنید و نرم بسایید. هر روز کمی از آن را با مقداری سکنجبین مخلوط کنید و بخورید.

* اقاقیا، صندل سرخ و صندل سفید از هر کدام ده گرم. ریشهٔ انجبار چهل گرم همه را نرم بسایید و هر روز صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را در دهان بریزید و با آب بخورید.

ضعف کبد در گرم‌مزاج‌ها: درمان ضعف کبد در گرم‌مزاج‌ها به قرار زیر است: هر روز مقداری خارخاسک را بجوشانید و آب آن را با سکنجبین یا سرکه مخلوط کنید و بخورید.

* ریشهٔ کاسنی را بجوشانید و مقداری مصطکی را در آب صاف کردهٔ آن حل کرده، سپس مقداری

سکنجبین را با آن مخلوط کنید و هر روز مقداری از آن را در سه نوبت میل کنید.

ضعیف و حساس بودن کبد: اگر دارای کبد ضعیف و حساسی هستید اصلاً زردآلو نخورید و به دستور زیر عمل کنید:

چهار عدد برگ تازهٔ آرتیشو را در یک لیتر آب روی آتش ملایم به آهستگی بجوشانید تا به هفتاد و پنج سانتی‌لیتر تقلیل یابد، سپس آب آن را صاف و شیرین کنید. قبل از هر غذا یک فنجان بنوشید و این کار را حداقل دوازده روز ادامه دهید.

* اسارون، سنبل، مصطکی، زعفران، طباشیر هندی، دارچین، اذخرمکی، قسط شیرین، تخم گشوث، تخم کرفس، تخم کاسنی، زرآوند طویل، قرنفل، حب بلیسان، هیل قرابی و عود هندی همه را به نسبت مساوی و هم‌وزن همهٔ آن‌ها گل محمدی مخلوط کرده و نرم بسایید، سپس با مقداری عسل مخلوط کنید و هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را قبل از غذا میل فرمایید.

نارسایی کبد: اگر دچار نارسایی کبد شده‌اید ضمن پرهیز از خوردن آرتیشو باید هر بار سی گرم گل گزنهٔ سفید را در یک لیتر آب بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را در طول روز به مرور بنوشید.

نارسایی کبد در سردمزاج‌ها: علایم آن: گرفتگی رنگ چهره، سفیدی رنگ زبان و لب‌ها، کم‌رنگ بودن ادرار، کم بودن مدفوع و سفیدی رنگ آن و کمی ایجاد عطش است.

برای درمان آن هر صبح و عصر و هر مرتبه پنج گرم رازیانه را باپنج گرم تاج‌ریزی بجوشانید، بعد آب آن را صاف کرده و با مقداری گل قند عسلی مخلوط کنید و بخورید.

* هر روز ده گرم انیسون را با مقداری گل قند عسلی آمیخته و میل فرمایید.

* قسط تلخ و شیرین، سلیخه، گل محمدی، اذخرمکی و افسنتین را به نسبت مساوی نرم بکوبید بعد با روغن سوسن مخلوط کرده و به ناحیهٔ کبد ضماد کنید.

* مرزنجوش و مغز ناخنک از هر کدام یک‌برابر و بابونهٔ شیرازی نیم‌برابر همه را مخلوط کنید و بجوشانید و مرتب ناحیهٔ کبد و زیر آن را با آب آن ماساژ دهید.

* سنبل، افسنتین و عصارهٔ غافث از هر کدام ده گرم، مصطکی رومی، انیسون، رازیانه و ریوند چینی از هر کدام بیست گرم همه را مخلوط بسایید. هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه یک قاشق شربت‌خوری از آن را کفلمه کنید و یا داروهای ساییده شده را در پانصد گرم عسل مخلوط و صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک قاشق غذاخوری از آن میل شود.

* بادیان، تخم کرفس و پودر شیرین‌بیان را به‌طور مساوی هر روز بجوشانید و آب آن را با گل قند

عسلی میل کنید.

* ریشه و تخم‌کاسنی، بارهنگ و پودر شیرین‌بیان را بجوشانید و شیرهٔ چهارتخمه را با آب صاف کردهٔ آن مخلوط و به مرور بنوشید.

نارسایی کبد در گرم‌مزاج‌ها: برای درمان نارسایی کبد در مزاج‌های گرم بهترین کار این است که اول خون کم کنید، دوم با جوشاندهٔ هلیله و مغز فلوس پاک‌سازی کنید و در مرحلهٔ سوم یکی از نسخه‌های زیر را استفاده فرمایید:

* تمرهندی بیست گرم، آلوچهٔ خشک بیست گرم، زرشک ده گرم همه را بجوشانید و آب آن‌ها را صاف کرده و هنگام مصرف ده گرم ترنجبین نیز در آن حل کنید و بنوشید. این کار را صبح و عصر و هر روز تکرار کنید.

* هر روز بیست گرم عناب نیم‌کوب شده را بجوشانید، بعد آب آن را صاف و با سکنجبین مخلوط کنید و بخورید.

* رازیانه، انیسون، تخم کرفس، ریشهٔ کرفس و ریشهٔ بادیان را به نسبت مساوی مخلوط و بجوشانید، آب صاف کردهٔ آن را هر صبح و عصر بنوشید.

نارسایی کبد در بلغمی‌مزاج‌ها: نارسایی کبد در بلغمی‌مزاج‌ها دارای علایمی است از قبیل: سردی بدن در لمس، سفیدی رنگ ادرار، قی بلغمی، گرفتگی رنگ چهره، درد در طرف راست ناحیهٔ کبد. که در این مورد مصرف ماءالاصول یا افتیمون یا ماءالجبیین با افتیمون، همچنین مالیدن روغن شب‌بو روی ناحیهٔ کبد مؤثر خواهد بود.

نارسایی کبد در صفراوی مزاج‌ها: نارسایی کبد در مزاج‌های صفراوی دارای علایمی است چون یبوست، گرمی و حرارت بدن، تلخی دهان، پریدگی رنگ چهره، استفراغ‌های سبزرنگ یا زرد و گاهی تب.

برای درمان آن پاک‌سازی بدن به‌وسیلهٔ مصرف هلیله و مغز فلوس لازم است. اگر حرارت زیاد باشد، دوغ درست شده از ماست گاو بنوشید و پنج گرم طباشیر ساییده را نیز با مقداری رب انار میل کنید.

نارسایی کبد یا طحال همراه با ورم: اگر نارسایی کبد یا طحال همراه با ورم عمومی باشد باید هر روز سه مرتبه مقداری اکلیل کوهی را دم کنید سپس آب آن را صاف و شیرین سازید و بنوشید.

* هر روز مقداری آب زرشک، آب تاجریزی و آب کاسنی را با سکنجبین مخلوط کرده و مقداری شیرهٔ چهارتخمه به آن اضافه و میل کنید.

* تخم کرفس، دانه‌ی بادیان، ریشهٔ بادیان، ریشهٔ کرفس، ریشهٔ کاسنی، ریشهٔ کبر، اذخرمکی، اسارون و سلیخه را به نسبت مساوی مخلوط و بجوشانید. روزی سه مرتبه و هر بار یک فنجان از آب صاف کردهٔ آن را میل کنید و روی آن نیز یک لیوان ماءالشعیر نوشیده شود.

امراض کبدی: اگر مبتلا به هر نوع بیماری کبدی شده‌اید لازم است اولاً از خوردن خوراکی‌هایی مانند: پنیر، تخم‌مرغ، چربی‌جات، گوشت‌های کنسرو شده، خوراکی‌های جوهردار، سس‌های تند، شیرینی‌های قنادی، ته‌دیگ برنج، چیپس، سیب‌زمینی سرخ کرده، اسفناج، مشروبات الکلی، مواد مخدر و غذاهای سرخ کرده پرهیز کنید.

ثانیاً از خوراکی‌هایی که در رفع امراض کبدی کمک می‌کند بیشتر استفاده کنید، مانند: کاهو، سالاد کلم، گوجه‌فرنگی، کرفس قمری، سیب درختی و زردچوبه، همچنین رژیم صغیر و کبیر انگور نیز مفید می‌باشد.

و به‌عنوان درمان هر روز پانزده تا بیست عدد لیموشیرین بخورید یا هر صبح، ظهر و شب و هر بار یک لیوان آب‌لیموشیرین را بنوشید.

* هر روز صبح ناشتا یک لیوان آب هویج بنوشید.

* چهل گرم ریشه‌های جعفری که در کوره یا فر خوراک‌پزی به سرعت خشک کرده باشید را در یک لیتر آب بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را با سکنجبین شیرین و به مرور بنوشید.

* پنجاه گرم بوته‌های توت‌فرنگی را هر بار در یک لیتر آب بجوشانید و دایماً آب صاف کردهٔ آن را به جای آب خوردن بنوشید.

* سرهای مارچوبه را بکوبید و شیره بکشید. چند ساعت کناری بگذارید تا ته‌نشین شود. بعد آن را صاف و در مقابل هر صد گرم صاف کردهٔ آن صد و هشتاد گرم شکر به آن اضافه کنید. بعد در بن‌ماری بجوشانید و دایم هم بزنید تا قوام آید. پس از سرد شدن در شیشه‌ای سربسته بریزید و درب آن را محکم ببندید و در یخچال نگه‌دارید. صبح، ظهر و شب و هر بار یک قاشق سوپ‌خوری میل کنید.

پاک کردن کبد: برای شستشو و پاک کردن کبد خوردن تربچه، خرمالوی رسیده و گریپ‌فوروت صبح ناشتا مفید خواهد بود.

خالی کردن آب کبد: برای خالی کردن آب کبد باید چند روزی از کرفس استفاده کنید.

قولنج کبد: برای درمان قولنج کبد روغن بادام تلخ را از خارج روی محل کبد مالش دهید.

بزرگ‌شدگی کبد: اگر کبد بزرگ شده است باید از خوردن زعفران، گل محمدی و روغن گل محمدی پرهیز کنید و برای درمان آن نیز تخم کرفس، زنیان، بادیان، اسارون، دم گیلاس، کاکل ذرت

و ازخرمکی را به میزان مساوی هر روز صبح بجوشانید و آب آن را قبل از صبحانه بنوشید.

* هر روز زنیان، بادیان، انیسون، تخم گشوث، تخم کرفس، ریشهٔ کاسنی، افسنتین و ریوند چینی را مخلوط کنید و بجوشانید. آب آن را صاف و صبح ناشتا بنوشید.

* رازیانه، انیسون، پودر شیرین‌بیان، تخم کرفس، زرآوند طویل و افسنتین را به نسبت مساوی مخلوط و بجوشانید. آب آن را صاف کنید، سپس مقداری چهارتخمهٔ خنک را شیره بکشید و با آن مخلوط کرده، بنوشید.

ورم کبد: علل بی‌شماری باعث ورم کبد می‌شوند از جمله: ورم‌ها، تومورها، کیست‌ها، عفونت‌ها، سرطان، خوردن بیش از حد چربی‌ها، آب خوردن زیاد بعد از غذا مخصوصاً اگر غذا چرب باشد و علل مختلف دیگر.

هنگامی که کبد دچار ورم می‌شود باید از خوردن غذاهای چرب، پنیر، گوشت، غذاهای سرخ کرده، تخم‌مرغ، انواع کنسرو (به‌خصوص کنسروهایی که گوشت در آن وجود دارد)، شیرینی‌های قنادی، نان، اسفناج، مشروبات الکلی و حتی دخانیات یا مواد مخدر پرهیز کنید.

برای درمان آن تخم خیار بخورید یا مغز خیارهای تخمی را بتراشید و مصرف کنید.

* پنج گرم صبر زرد را با آب ترهٔ تازه مخلوط و میل کنید.

* هر روز صبح مقداری اکلیل کوهی را دم کنید و از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* هر روز ماءالاصول را با روغن کرچک میل کنید.

* هر روز تخم خیار و تخم خربزه را شیره‌کش کرده و با آب جوشاندهٔ ریشهٔ کاسنی و یا عرق کاسنی و آب جوشاندهٔ تخم گشوث و پرسیاوش مخلوط و بخورید.

* هر روز آب بارهنگ و آب بادیان را با سکنجبین مخلوط کنید و بخورید.

* هر روز آب کاسنی یا عرق کاسنی را با سکنجبین شیرین کنید و بنوشید.

* هر روز آب کاسنی و تاج‌ریزی را با رب انار و سکنجبین مخلوط کنید و بخورید.

* هر روز دو مثقال هلیلهٔ ساییده شده را با شیر شتر مخلوط کنید و بخورید.

* هر روز آب کدو، آب گشنیز و آب خرفه را مخلوط کنید و بنوشید.

* بارهنگ، تاج‌ریزی و ریشهٔ‌کاسنی را مخلوط بجوشانید. بعد آب آن را صاف و با سکنجبین شیرین کنید و بنوشید.

* هر روز ریوند چینی، مرزنجوش، ریشهٔ کبر از هر کدام پنج گرم را بسیار نرم بسایید و با شربت گل یا گلاب مخلوط و صبح و شب میل کنید.

* زرآوند طویل، افسنتین، ریوند چینی و برگ سداب از هر کدام ده گرم، ریشهٔ اریسا چهل گرم همه را نرم بسایید، سپس ده قسمت کرده و هر قسمت را یک روز صبح و عصر کفلمه کنید.

* هر روز پنج گرم ریشهٔ کبر ساییده شده را با یک فنجان سکنجبین مخلوط کنید و بخورید.

* هر شب هفت عدد انجیر خشک را در سرکه بخیسانید و صبح ناشتا میل فرمایید.

ورم کبد در سردمزاج‌ها: برای درمان ورم کبد در مزاج‌های سرد باید سلیخه، افتیمون، انیسون، تخم کرفس و اسارون را بجوشانید و آب آن را با سکنجبین مخلوط کنید و بخورید.

* ریشهٔ کاسنی، رازیانه، تخم کرفس، اذخرمکی، ریشهٔ کبر و افسنتین از هر کدام پانزده گرم همه را مخلوط و نیم‌کوب کرده و ده قسمت کنید. هر قسمت را یک روز بجوشانید و آب آن را صاف و با سکنجبین شیرین کنید و بنوشید.

سموم کبد: برای رفع سموم کبد صبح ناشتا آرتیشو و آب هویج و آب دم‌کردهٔ شاه‌تره به نسبت بیست در هزار مفید می‌باشد.

عفونت کبد: اگر دچار عفونت کبدی شده‌اید باید از خوردن اسفناج جداً پرهیز کنید و همه روزه از زغال‌اختهٔ فرنگی و آب هویج تا درمان کامل استفاده کنید.

گرفتگی کبد: در گرفتگی کبد ضمن پرهیز از خوردن اسفناج باید از کرفس، ترشی تره، کبر، قسط، غافث، مرمکی، روغن بادام شیرین، غاریقون، سکنجبین، گل خطمی، گل شب‌بو، گل پنیرک، گل بابونه و مغز ناخنک استفاده کنید.

* آب دم‌کردهٔ گل قاصد و یا آب دم‌کردهٔ آرتیشو را بنوشید.

* هر بار بیست گرم آب برگ و ساقهٔ تازهٔ ترب را بگیرید و نمک بزنید و بنوشید.

* دو مثقال تخم تره را با دو مثقال تخم مورد مخلوط بسایید و کفلمه کنید.

پرخونی کبد: برای رفع پرخونی کبد هر روز آب انگور بنوشید یا رژیم انگور بگیرید.

درد کبد: برای تسکین و درمان درد کبد باید از خوردن چربی‌جات، پنیر، تخم‌مرغ، شیرینی‌های قنادی، گوشت، کنسرو، نان، غذاهای سرخ کرده، مشروبات الکلی و مصرف دخانیات و مواد مخدر پرهیز کنید و هر روز توت‌فرنگی بخورید.

* هر روز مقداری ریشهٔ کاسنی را بجوشانید و آب آن را با سکنجبین شیرین ساخته، بنوشید.

* هر صبح ناشتا یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون را با مقداری آب‌لیمو مخلوط کنید و بخورید.

* ده گرم ریوند چینی خرد شده را در یک لیتر آب بیست دقیقه دم کنید و آب صاف شدهٔ آن را قبل

از هر غذا یک فنجان میل فرمایید.

* هر روز بیست و پنج گرم برگ کاسنی وحشی را در یک لیتر آب‌جوش دم کنید و آب صاف کردهٔ آن را به مرور بنوشید.

سنگ کبد: برای برطرف ساختن سنگ کبد هر روز صبح، ظهر و شب آب‌لیمو یا آب شلغم خام و یا هر دو را با فاصله از یک‌دیگر بنوشید.

سرطان کبد: یکی از علل پیدایش سرطان، تماس بدن (درونی یا بیرونی) با نوعی مادهٔ شیمیایی قوی به‌نام کاسینوژن است. تمامی پژوهشگرانِ سرطان در این مورد هم‌عقیده می‌باشند. بدبختانه نمونه‌های فراوانی از این مادهٔ سرطان‌زا در زندگی ما هست که یکی از آن‌ها به نام وینیل‌کلراید نام دارد که سبب نوعی سرطان مهلک کبد می‌شود.

کم خونی

کم خونی عارضه‌ای است که در نتیجه کم شدن شماره گلبول‌های سرخ خون به وجود می‌آید یا بر اثر کم شدن مقدار هموگلوبین خون. هموگلوبین ماده رنگی گویچه‌های سرخ خون است و وظیفه‌اش حمل اکسیژن به بافت‌های مختلف بدن می‌باشد. اگر مقدار هموگلوبین کمتر از میزان عادی باشد یا تعداد گویچه‌های خون کم باشد، در این صورت مقدار اکسیژن را در میان دستگاه بدن ما حمل و نقل کند، این فلز در تخلیه اکسید دوکربن یاخته‌های بدن نقش مهمی بازی می‌کند. شماره گلبول‌های خون در اشخاص مختلف است و بستگی به حالت تندرستی هر شخصی دارد. هر گلبول قرمز، سلول خونی است که باید محتوی مقداری هموگلوبین باشد تا اکسیژن را به تمام سلول‌های بدن برساند.

کم خونی در دروان آبستنی دارای اهمیت خاص است، زیرا بدن مادر و نوزاد هر دو به مقدار نسبتاً زیادی اکسیژن احتیاج دارد. کم خونی ممکن است در نتیجه از دست دادن مقدار زیادی خون یا کمبود ویتامین و آهن کافی در غذاها تولید شود. کمبود آهن در اثر تغذیه آردهای الک شده، قند، شکر سفید و امثال اینها می‌باشد که البته این علت عادی کم خونی است. یک آدم کم خون آدمی خسته و سست و لاقید است که نمی‌تواند تحمل و طاقت داشته باشد. خستگی، ضعف، کم خوابی، سرگیجه و اختلال در جهاز هاضمه غالبا در اثر بدی تغذیه یا زندگی در مکان‌های سربسته، فقدان آب و هوای سالم عارض می‌شود و با تناول غذاهای مفید و زندگی در جاهای خوش آب و هوا معالجه می‌شود.

عمل آهن در تشکیل خون وقتی خیلی کامل می‌شود که به آن رگه‌هایی از مس داده شود.

خوشبختانه مس و آهن در بسیاری از غذاها توأم وجود دارد.

منابع سرشار مس و آهن در غذاها عبارتند از:

۱ ـ جگر　۲ ـ جوانه گندم ۳ ـ مخمرآبجو غذایی　۴ ـ برگ شلغم

تقریبا ۵۰٪ آهن غذاهایی که ما می‌خوریم هضم و وارد خون می‌شود و ۵۰٪ دیگر در مدفوع ما گم می‌شود.

در اینجا به مواد و گیاهانی که سرشار از آهن می‌باشند و در مورد کم خونی تجویز شده‌اند، می‌پردازیم.

سرچشمه آهن: گوشت‌ها دارای چشمه‌های آهن هستند مخصوصا جگر، دل، جوانه سویا (لوبیا چیتی) و تخم مرغ.

اسیدکلوریدی که یک معده سالم ترشح می‌کند آهن را حل می‌کند، ولی عده‌ای از اشخاص مخصوصا کسانی که کمبود ویتامین ب دارند، آن‌هایی که انواع سودا و مواد قلیایی می‌نوشند این اسید به اندازه کافی فراهم نمی‌شود و منتهی به همان نتیجه‌ای می‌شود که غذای آن‌ها دارای آهن نباشد.

زردآلو: زردآلوی رسیده به خورید تا به عمل خون‌سازی آن پی ببرید، زردآلو را بعد از غذاهای سنگین نخورید و نیز بعد از آن آب سرد ننوشید.

توت فرنگی: کسانی که کم خون هستند باید هر روز سیصد تا پانصد گرم میوه توت فرنگی به خورند و مصرف آن را ادامه دهند.

جو: بیست گرم جو پوست کنده را در یک لیتر آب سرد بریزید و ظرف محتوی آن را روی آتش قرار دهید تا بجوش آید و همین که به جوش آمد، آب آن را دور بریزید و دوباره یک لیتر آب به آن اضافه کنید. ظرف جو پوست کنده را مجدد روی آتش بگذارید تا به جوش آید و پانزده دقیقه به جوشد. بعد آن را صاف کنید و قبل از صبحانه و همچنین قبل از نهار و شام میل کنید.

ذرت: ذرت بوداده را به عنوان یک وعده از غذای خود اختصاص دهید تا کم خونی شما معالجه شود.

فندق: اگر مبتلا به کم خونی هستید، بعد از هر غذای خود به عنوان دسر پنج تا شش فندق خام و بو نداده میل کنید.

برگ و پوست گردو: بیست تا سی گرم پوست سبز گردو یا برگ‌های درخت گردو را که خشک شده باشد در یک لیتر آب جوش بریزید و دوازده دقیقه بگذارید تا دم به کشد و بعد آن را صاف کنید و قبل از هر غذا یک فنجان بنوشید.

گزنه: بیست تا سی گرم برگ و ساقه گزنه را به جوشانید و دم کنید. روزی چهار فنجان از آن بنوشید.

افسنتین: پنج تا شش گرم برگ و گل افسنتین را در یک لیتر آب جوش بریزید و مدت دوازده دقیقه به گذارید دم به کشد. بعد آن را صاف کرده و با عسل شیرین سازید، هر روز قبل از غذا یک استکان از آن میل کنید.

بارهنگ: دم کرده برگ‌های بارهنگ خشک در یک لیتر آب برای کم خونی تجویز می‌شود.

شلغم: آن را برش برش کنید. بعد در آب و نمک قرار دهید تا تخمیر شود و سپس سالاد سبزی‌های خام و تازه مصرف کنید.

کلم: برگ‌های کلم قرمز و سبز را قبل از غذا به صورت سالاد و به طور خام میل کنید، برای تقویت خون بی‌اندازه مفید است.

اسفناج: توصیه می‌شود مادران در دوران حاملگی اسفناج زیاد بخورند، زیرا سرشار از آهن است. عدس، لوبیا، باقلا، بادام، فندق، آلو سیاه سرشار از آهن هستند.

جعفری: سرشار از آهن، آهک و فسفر است.

کنجد: در بیماری‌های کم خونی دارای خواص مؤثری است.

آب هویج: به علت داشتن ویتامین‌های آ، ب و د تأثیر به سزایی در کم خونی دارد.

عسل: عسل سیزده میلی گرم فسفر، چهار گرم کلسیم و ۰/۷ میلی گرم آهن در بر دارد و برای کم خونی‌ها بسیار مفید و مؤثر است.

شلغم: به علت داشتن ویتامین ب علاج کم خونی است و برای بیماری قند نیز مفید است.

انگور: برای کم خونی و مسمومیت بدن در مقابل خستگی و یا سوء تغذیه بسیار مفید است.

باقلا: خوردن باقلا باعث افزایش خون می‌شود.

غذاهایی که سرشار از آهن می‌باشند: برگ شلغم، جگر گوساله، جوانه گندم، ملاس سیاه، برگ چغندر، جگر گاو، غلات طبیعی، خرمای خشک، اسفناج، زردآلو، تخم مرغ، آلو، کنگر، سبزی، دندان شیر، کشمش، موز، گردو، نان از گندم کامل و مخمرآبجو.

برای درمان کم خونی قلب

سنبل‌الطیب: جوشانده سنبل‌الطیب و والریان برای درمان کم خونی قلب بسیار مفید و موثر است. از جوشانده این گیاه غافل نشوید که حساسیت زیادی اعصاب را کنترل کرده و حرکات ضربانی قلب را تنظیم می‌کند. قلب را تقویت کرده و آرامش کامل در ضربان آن تولید می‌کند.

قنطوریون: جوشانده آن برای کم خونی بسیار مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای درمان کم‌خونی باید هر روز صبح آب‌غورهٔ بی‌نمک را به تمام بدن مخصوصاً به پشت و ناحیهٔ شکم و کلیه‌ها و پاها مالش دهید، مدتی صبر کنید و بعد زیر دوش بروید، سپس در آفتاب استراحت کنید و یا حمام آفتاب بگیرید.

* ده روز، همه روزه ساعت یازده یک عدد موز رسیده را له کرده و با دو قاشق عسل و کمی خامه مخلوط کنید و بخورید.

* هر روز سیصد تا پانصد گرم توت‌فرنگی بخورید.

* بیست گرم جو پوست‌کنده را در یک لیتر آب سرد بجوشانید و قبل از این‌که به جوش آید آب آن را دور بریزید و در یک لیتر دیگر آب بجوشانید و پس از پانزده دقیقه جوشیدن صاف کرده و قبل از هر غذای روزانه یک فنجان از آب آن را بنوشید و پس از تمام شدن دوباره تازه درست کنید.

* بعد از هر وعده غذای روزانه پنج تا شش عدد فندق خام بخورید.

* هر روز یک وعده غذای روزانه خود را ذرت بو داده یا فرنی ذرت قرار دهید.

* سی گرم پوست سبز گردو یا برگ‌های خشک گردو را در یک لیتر آب‌جوش دوازده دقیقه دم کنید، بعد صاف کرده و قبل از هر غذای روزانه یک استکان از آب آن بنوشید.

* سی گرم برگ و ساقهٔ گزنهٔ خشک را در نیم‌لیتر آب سرد بریزید و روی آتش ملایم تا پنج دقیقه جوشانده و ده دقیقه دم کنید، سپس صاف کرده و روزی سه تا چهار فنجان از آب آن را بنوشید.

* هر روز قنطریون یا تخم شنبلیله یا سنبل خطایی و یا گل زرفا را دم کنید و یا بجوشانید و از آب آن بخورید.

* هر روز پوست سنگدان مرغ خشک کرده را نرم بسایید و بخورید.

* ده گرم ریشهٔ ریوند چینی را در یک لیتر آب‌جوش پانزده تابیست دقیقه دم کنید، بعد صاف کرده و قبل از هر غذا یک فنجان از آب آن را بنوشید. (اگر حالت اسهالی دارید از این نسخه استفاده نکنید.)

* بیست گرم از ساقه‌های گلدار و خشک پونهٔ کوهی را در یک لیتر آب‌جوش دوازده دقیقه دم کنید، بعد آب آن را صاف و با عسل شیرین کرده و قبل از هر غذا یک فنجان بنوشید. (اگر یبوست دارید از این نسخه استفاده نکنید.)

* هر روز به‌جای صبحانه انگور زرد و رسیده یا آب انگور میل کرده و تا ظهر هیچ چیز دیگری

نخورید و چهل روز این کار را ادامه دهید.

هر روز صبح نان برشته را با پنیر و پرتقال بخورید.

* شلغم را پوست کنده و بُرش بُرش کنید، بعد کمی آب نمک روی آن بپاشید و نگه‌دارید و هر روز چندبار آن‌ها را به همراه تره و سالاد سبزی‌های خام بخورید.

* سی گرم برگ بارهنگ خشک را در نیم‌لیتر آب سه دقیقه بجوشانید، بعد پانزده دقیقه دم کنید، سپس صاف و آب آن را با عسل شیرین کرده و هر روز سه تا پنج فنجان به نوبت بنوشید.

ضمناً برای نتیجهٔ بهتر لازم است پرهیز کنید از خوردن ترخون و مصرف دخانیات و نیز از خوراکی‌هایی که خون‌ساز هستند زیاد استفاده کنید، مانند: انجیر، بادام، موز، انار، آب‌لیمو، سیب درختی، گلابی، سنجد، ذرت بوداده، فندق، انگور، زردآلو، پسته، توت‌فرنگی، توت شیرین، خرما، کوبیده‌ی گردو با خرما، آلو، خربزه، زالزالک، آب هویج (صبح ناشتا)، آب هویج همراه با آب اسفناج، کشمش، شیر و موز، اسفناج، جعفری، لوبیا، شاهی، عدس، بادمجان رسیده و خام بدون پوست، کلم برگ، کلم قمری، نخودسبز، لوبیاسبز، گندم، کاهو، باقلا، زردک، چغندر خام، برگ چغندر، جوشاندهٔ اکلیل کوهی، شربت یونجه، بلوط، جوشاندهٔ کاکل ذرت، عسل، قائوت با نارگیل و نبات، قارچ، دارچین، شیرهٔ انگور، جوانهٔ گندم، کباب، شیر گاو، شیر گاومیش، گوشت مرغ، گوشت جوجه‌ی مرغ، جوجهٔ کبوتر، گوشت گاو، جگر سیاه، تخم‌مرغ آب‌پز با تخم شاه‌تره و روغن نخود.

غلیظ کردن خون: اگر خون بسیار رقیق است برای غلیظ کردن آن از خوراکی‌هایی مانند: خرما، مغز گردو، خردل، پیاز، ادویه‌جات و شیرینی‌جات زیاد استفاده کنید.

رقیق کردن خون: اگر خون غلیظ است و می‌خواهید آن را رقیق کنید ضمن پرهیز از خوردن: قند، نمک، چربی‌جات، شاهی، لوبیاسبز، خرما، مغز گردو، پیاز، ادویه‌جات، شیرینی‌جات و مصرف دخانیات؛ باید از خوراکی‌هایی که خون را رقیق می‌کنند زیاد استفاده کنید، مانند: آب‌لیمو، آب پرتقال، هندوانه و نیز بهتر است هر روز مقداری برگ درخت زرشک را دم کنید و به‌مرور از آب آن بنوشید.

* مقداری زرشک را چند ساعتی بخیسانید و هر روز از آب آن بنوشید.

* هر روز نعناع را مانند چای دم کنید و آبش بنوشید.

حل کردن اسیداوریک: برای حل کردن اسید اوریک باید سی گرم برگ انگور فرنگی سیاه و سی گرم پودر شیرین‌بیان را در یک لیتر آب بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را صبح، ظهر و شب و هر مرتبه یک فنجان بنوشید.

دفع اسیداوریک: برای دفع اسیداوریک از بدن باید پرهیز کنید از خوراکی‌هایی مانند: باقلا، لوبیا،

لپه، نخود، سبزیجات خشک‌شده، غذاهای مانده، انواع کنسرو، گوشت پرندگان، خوردن گوشت زیاد و نوشیدن مشروبات الکلی و در مقابل آب‌لیمو و آب انگور زیاد بنوشید. همچنین می‌توانید هربار چهل گرم تخم جعفری را در یک لیتر آب بجوشانید و از آب صاف‌کردهٔ آن به‌مرور بنوشید.

ضداوره: خوراکی‌هایی که ضداوره هستند عبارتند از: سیب درختی، انجیر، تمشک، پرتقال، خربزه، انار و آب فراوان.

ترشی خون: برای رفع ترشی خون ضمن پرهیز از خوردن: نان، گندم، جو، باقلا، عدس، لوبیا، پسته، فندق، قارچ، پنیر، ماست، ژلاتین، تخم‌مرغ، سبزی‌های کهنه و پیر شده، انواع گوشت، کله‌پاچه، تودلی‌های گوسفند و گاو؛ باید از خوراکی‌هایی که ضدترشی خون هستند زیاد استفاده کنید، مانند: انگور زرد و رسیده، آلبالو، گیلاس، گوجه‌فرنگی، زغال‌اخته و اسفناج.

گ

گریپ

علایم گریپ

۱ ـ تب خیلی بالا که چهار الی پنج روز ادامه دارد.

۲ ـ خستگی مفرط در طی مدت نقاهت به طور متغیر وجود دارد.

عوارض گریپ

سه نوع عارضه مهم گریپ عبارتند از: عوارض عصبی، عوارض قلبی و عوارض تنفسی.

گریپ می‌تواند به همراه خود عوارضی در بدن تولید کند مانند شدت بخشیدن به سایر میکروب‌ها و اختلالات ریوی. گریپ می‌تواند نارسایی قلبی برانگیزد و آن دسته از افراد که ناراحتی مختلف قلبی دارند، ممکن است گریپ موجب مرگ آن‌ها شود.

عوارض تنفسی گریپ عبارتند از: ورم حاد ریه، آبسه ریه، برونشیت و برنکوپنومی وخیم.

درمان گیاهی

سنبل ختایی: پانزده گرم از ریشه سنبل ختایی را با پانزده گرم برگ افسنتین مخلوط کرده و دم کنید.

سپس با کمی عسل شیرین کنید و بعد از هر غذا یک فنجان از آن بنوشید. به زودی عوارض گریپ شما برطرف خواهد شد.

گل گاوزبان: روزی چهار فنجان از دم کرده گل گاوزبان را بنوشید، برای التهابات تبی که از گریپ و سرماخوردگی دست می‌دهد، بسیار مفید و مؤثر است.

گل بابونه: یک قاشق سوپ‌خوری گل بابونه را در صد گرم آب جوش بریزید و یک ساعت دم کنید. سپس صاف کرده و با عسل شیرین کنید. هر دو ساعت یک فنجان میل کنید.

اسطوخودوس: دم کرده گل اسطوخودوس در مورد معالجه گریپ و بحران‌های تب آن بسیار مفید است.

بنفشه: جوشانده بنفشه با عسل برای درمان گریپ بسیار مؤثر است.

ریحان: بیست گرم برگ ریحان را در یک لیتر آب به جوشانید و سپس آن را صاف کنید و در مورد معالجه گریپ همراه با عسل آن را میل کنید.

فندق: پوست فندق یا برگ آن را که خشک شده باشد به صورت جوشانده در مورد گریپ به کار می‌برند.

گیلاس: سی گرم دم گیلاس را در یک لیتر آب به مدت دو دقیقه به جوشانید و برای معالجه گریپ از آن استفاده کنید.

نعنا: دم کرده یک قاشق دسرخوری نعنا در یک لیوان آب جوش به مدت ده دقیقه برای درمان گریپ به کار می‌رود و بسیار موثر است.

گوش و بیماری‌های آن

گوش آلت شنوایی و حفظ تعادل بدن می‌باشد که از سه قسمت اصلی تشکیل شده است، گوش خارجی، گوش میانی و گوش داخلی.

گوش خارجی تشکیل یافته از غضروف، چین خوردگی، چهار برجستگی و سه شیار که به ترتیب مخصوصی قرار گرفته‌اند و در نهایت به نرمی زیر گوش منتهی می‌شود.

گوش میانی لوله‌ای است به طول سه سانتی‌متر که کمی به طرف بالا تحدب[1] دارد، قسمت اول آن از غضروف تشکیل شده و بقیه استخوانی می‌باشد. مخاط مزبور دارای غدد عرق و چربی فراوانی

۱. برآمدگی پیدا کردن میان چیزی، گوژ درآوردن.

است که ترشحات مایع لزج دارد که به رنگ زرد، تلخ، چرب و همچنین سمی می‌باشد. این ماده را سرومن می‌گویند. سرومن مانع ورود گرد و غبار و حشرات به داخل گوش می‌شود، داخل گوش میانی را محوطه پرپیچ و خمی به نام صندوق صماخ تشکیل می‌دهد و این محوطه به ارتفاع ۱/۵ سانتی‌متر می‌باشد و در استخوان حجری حفر شده است. صماخ به وسیله دو پنجره بیضی و دیگری مدور از گوش داخلی مجزا می‌شود. روی سطح داخلی آن که تحدب دارد دسته استخوان چکشی تکیه می‌کند که به استخوان سندانی اصابت کرده تشکیل صدا می‌دهد. دو قسمت مهم دیگر در گوش میانی موجود است به نام استخوان عدس و رکاب. استخوان عدس و رکاب مهمترین و مؤثرترین دستگاه به شمار می‌روند. این دو استخوان به هم چسبیده و یک پارچه می‌باشند. این استخوان‌ها به وسیله تارهای قابل ارتعاش به دیواره گوش میانی تکیه دارد. گوش داخلی قسمت اصلی دستگاه شنوایی است که به آن لابیرنت غشایی می‌گویند.

درون گوش میانی را مایعی به نام «آندولنف» و مایع دیگری به نام «هری لنف» پر ساخته است.

دهلیز از دو کیسه کوچک تشکیل یافته و مجاری نیم مدور از سلول‌های مژه‌ای طویلی که دارای ذرات بسیار ریز کلسیم و منیزیم به نام «اتولیت» تشکیل شده است.

حلزون استخوانی است که به صورت لوله‌ای و مارپیچ درست به شکل حلزون در حول محوری به نام «ستون» یا ستونک و روی غشای پایه و طرفین به نام «کمان کرتی» قرار گرفته و مژه‌های مرتعش که از ساقه مشبک عبور کرده در آندولنف غوطه‌ور می‌باشد و به شاخه ساکولی که منشا آن لکه شنوایی می‌باشد منتهی می‌شود.

بیماری‌ها و ناراحتی‌های گوش عبارتند از: چرک داخل گوش، درد گوش، آب رفتن در گوش، سنگینی یا کری گوش، ضربه خوردن به گوش، صدای داخل گوش و دمل داخل گوش.

گوش درد

علت گوش درد

در قسمت خلفی گلو؛ یعنی مجرای حلق و سوراخ‌های خلفی بینی دو غده کوچک لنفاوی به اندازه دو نخود موجودند که در دوران بزرگی به تدریج از بین می‌روند، ولی در بعضی از بزرگسالان به علت سرماخوردگی‌های مکرر متورم می‌شود و سبب بزرگ شدن و چرکین شدن آن می‌شود. چون این دو غده سر راه مجرای ارتباط گوش و گلو واقع شده‌اند، چرک و تورم از آنجا خیلی زود به گوش متوسط و

صندوق آن می‌رسد و کودک را مبتلا به گوش درد می‌کند.

بیشتر ما با حس شنوایی دقیق به دنیا می‌آییم، بسیاری از اشخاص تیز گوشی و قدرت شنوایی خود را تا آخر عمر حفظ می‌کنند ولی اگر با گذشت ایام کمی از قدرت آن کاسته شد، نباید مضطرب و مشوش بشوند.

در گذشته پزشکان هرگز نمی‌توانَستند از سنگینی گوش و افزایش آن جلوگیری کنند. آن‌ها گلوله‌های مومی را در داخل گوش قرار می‌دادند تا از صداهای زیاد جلوگیری شود و بدین وسیله گوش را استراحت می‌دادند، ولی امروزه پزشکان به خوبی مجهز شده‌اند.

دکتر ساموئل جی کوپت سکی نتایج آزمایش‌های کلینیکی خود را در مورد پانصد هشت و یک مورد از سنگینی گوش‌ها مختلف چاپ کرده است. او در تمام این پانصد و هشتاد و یک مورد گفته است که چربی خون و کلسترول بالا بوده که باعث سنگینی گوش شده و همچنین توصیه کرده است که برای حفظ گوش‌ها و سلامت آن‌ها، باید از یک رژیم غذایی خوب پیروی کرد. چربی‌ها را کم و پروتئین‌ها را زیاد کنید.

یاخته‌های مخصوص گوش و اعصاب که نوسان‌های صوتی را می‌گیرند و پخش می‌کنند مثل سایر یاخته‌ها و اعصاب دستگاه بدن احتیاج به پروتئین‌ها و ویتامین‌ها دارند تا به توانند سلامتی و تندرستی خود را حفظ کند.

توصیه: گوش‌های خود را بعد از استحمام خوب پاک و خشک کنید.

اگر آب به داخل گوش رفته باشد، به دستورات زیر عمل کنید:

از ریختن آب اکسیژنه در گوش باید خودداری شود.

کف دست را روی سوراخ گوش به گذارید و بر روی یک پا که گوش نیز در همان سمت قرار گرفته بایستید و به صورت پرش شروع به جهیدن کنید.

در مورد اطفال بعد از حمام می‌توانید گوش آن‌ها را به آرامی بمکید یا از وسیله‌های گوش پاک کن جدیدی که در بازار موجود است استفاده کنید.

کاغذی اسفنجی و نرم را مانند دستمال کاغذی به صورت فتیله در گوش به آرامی قرار دهید و به همان سمت که در گوش آب رفته بخوابید تا به مرور آب گوش جذب کاغذ شود.

روغن بادام تلخ را در گوش به چکانید و قدری پشم گرم کنید و در جلوی گوش به گذارید و گوش را ببندید.

کنجیده سرخ و سفید (انزورت) را خوب به سایید و با روغن بادام تلخ آغشته کنید و با پنبه کمی در

گوش قرار دهید و به همان سمت بخوابید.

می‌توانید دو گرم گلیسیرین در گوش بچکانید.

درمان و تسکین درد گوش

بادام: روغن بادام تلخ را در گوش بچکانید.

برگ چغندر: اگر چند قطره آب نیم گرم برگ چغندر را در گوش بچکانید، درد ساکت می‌شود.

پیاز: یک پیاز کوچک را به پزید و بعد آن را ریز ریز کنید و با کره مخلوط کنید. سپس از این مخلوط در یک پارچه تمیز بریزید و در گوش قرار دهید، درد را آرام می‌کند.

روغن گل سرخ: آن را با سرکه بجوشانید و در گوش دو سه قطره بچکانید.

به عنوان غذا: از خنکی‌ها مثل مغز خیار، آلو، آب برگ هلو، گشنیز، جو و تمرهندی و لیموترش استفاده کنید.

جعفری: برای رفع گوش درد یک گلوله کوچک جعفری را نمک بزنید و با روغن زیتون در سوراخ گوش قرار دهید.

سیر: وقتی گوش درد گرفتید، وسط یک گاز که باید به اندازه کافی دراز باشد یک حبه سیر رنده شده به گذارید و داخل سوراخ گوش قرار دهید و همین که درد تخفیف پیدا کرد، آن را بیرون آورید.

فندق: دم برگ گل سوسن سفید را اگر در روغن فندق به خیسانید، می‌توان با آن انواع گوش درد را تسکین داد.

نسخه اول: اگر کسی گوشش بر اثر عوارض رماتیسم کر شود، یک تکه پنبه را با آب سیر مرطوب کند و در گوش قرار دهد.

نسخه دوم: روغن گل، روغن بادام شیرین، سرکه کهنه را مخلوط کنید و به جوشانید تا سرکه بخار شود. سپس روغن را در گوش دو سه قطره بچکانید.

مرزه: آب مرزه را یک قطره در گوش بچکانید. برای سنگینی گوش مفید است.

خارج کردن چرک داخل گوش

شب‌ها به هنگام خواب برای نرم شدن چرک گوش روغن کنجد نیم گرم را در گوش بچکانید و صبح گوش را بخار آب گرم داده و با آب گرم بشویید. سپس با وسایل مخصوص تمیز کردن گوش، چرک را خارج کنید.

تخم اسفند و بوره ارمنی را به کوبید و به صورت فتیله داخل گوش قرار دهید، چرک را بیرون می‌آورد.

گاهی هم چرک خود به خود یا بخور آب گرم و روغن خارج می‌شود.

آب برگ بید: پاک کننده چرک گوش می‌باشد.

سنگینی گوش

انار: در مورد سنگینی یا کری گوش که ناشی از گرمی و حرارت باشد، داخل انارترش را خالی کنید و دانه‌های آن را بیرون آوردید. سرکه، روغن گل سرخ و کندر ساییده را مخلوط کنید و داخل انار بریزید، انار را زیر خاکستر داغ یا حرارتی ملایم قرار دهید تا خوب مخلوط شود. سپس چند قطره از مایع به دست آمده را در گوش بچکانید.

اگر سنگینی گوش از سردی باشد: مزاج را پاک کنید و با آب عسل و صبر زرد غرغره کنید.

روغن شوید: روغن شوید را در گوش بچکانید.

برگ بابونه و نعنا: برگ بابونه و نعنا را در آب بریزید و گوش را روی آن بخور دهید.

ترب: وسط یک ترب بزرگ را بیرون آورید و آب انار را به جوشانید تا غلیظ شود و آن را در وسط ترب بریزید. چند قطره سرکه و یک قاشق مرباخوری روغن کنجد هم به آب انار اضافه کنید. سپس ترب را در ظرف آب بگذارید و حرارت دهید. بر اثر داغ شدن آب، آب داخل ترب هم پخته خواهد شد و سپس از آن آب روزی سه مرتبه و هر مرتبه دو قطره در گوش بچکانید.

بادام تلخ: چکاندن روغن تلخ در گوش برای تسکین درد آن مفید است.

صدا کردن گوش

گل سرخ ولیک، گل و برگ آلاله تلخ، برگ، ساقه و ریشه بیدگیاه، گل و برگ مریم گلی را به اندازه هر کدام یک مشت در ده لیتر آب جوش پنج دقیقه دم کنید و بعد سه یا چهار ساعت به گذارید خیس بخورد. سپس خیسانده آن را گرم کنید و دست‌ها و پاها را صبح و شب مدت هشت دقیقه بشویید.

پیاز: اگر گوش شما وزوز و صدا می‌کند، پنبه‌ای را با آب پیاز تر کنید و آن را در گوش بگذارید، بـه زودی طنین صدای گوش برطرف می‌شود.

زردآلو: اگر هسته زردآلو را بکوبید و روغن آن را به گیرید و هر روز صبح چند قطره از آن را در گوش بچکانید. برای رفع صدا و وزوز کردن گوش بسیار داروی مفیدی است.

سیب: سیب درختی پخته را که در کوره پخته شده باشد به گوش بمالید و بخوابید.

هلو: اگر گوش شما صدا می‌کند کمی روغن هسته هلو را در داخل گوش خود قرار دهید، صدای گوش شما ساکت خواهد شد.

پنیرک: از جوشانده پنیرک برای رفع گوش درد می‌توانید به عنوان داروی شستشو استفاده کنید.

اسفند: جوشانده اسفند را چند قطره در گوش بچکانید، صدای گوش قطع می‌شود.

دارچین: عرق دارچین را چند قطره در گوش بچکانید، سنگینی گوش برطرف می‌شود.

شاه‌دانه: روغن شاه دانه برای گوش درد مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

پیش‌گیری از گوش درد: برای این‌که هیچ‌گاه به گوش درد مبتلا نشوید بهتر است همیشه در حمام، گوشی مخصوص شنا داخل گوش بگذارید یا پنبه‌ای را به روغن وازلین آغشته و داخل گوش قرار دهید. همیشه هنگام خوابیدن در هر گوش یک قطعه پنبه قرار دهید و بخوابید. گاهی شب‌ها یک قطره روغن بادام تلخ در گوش بچکانید.

درد گوش: برای تسکین درد گوش از خوردن گوشت، تخم‌مرغ و پیاز پرهیز کنید و معده را سبک نگه‌دارید، برای درمان آن یک یا دو قطره سرکه داخل گوش بچکانید.

* آب نعنای تازه را بگیرید و با کمی عسل مخلوط و در گوش بچکانید.

* آب مرزه‌ی تازه را بگیرید و با شیر مخلوط و در گوش بچکانید.

* شیرهٔ خشخاش را بسایید و با آب گرم یا شیر مادری که نوزاد دختر شیر می‌دهد مخلوط و در اطراف و پشت گوش بمالید. درد آن را ساکت خواهد کرد.

گوش درد با علت نامشخص: اگر گوش بدون هیچ علتی درد گرفت و علت آن را نمی‌دانید، انزروت را در آتش بریزید و دود آن را به گوش و اطراف آن بدهید تا درد ساکت شود.

* کمی شیرخشت را در کمی شیر مادری که نوزاد دختر از او تولد یافته مخلوط و داخل گوش بمالید و بعد یک‌قطعه پنبه هم به‌آن‌آغشته‌و داخل گوش قرار دهید.

* کنجیده را با کمی پیه بُز آب کرده، ترکیب و به‌صورت فتیله‌ای داخل گوش قرار دهید تا درد ساکت شود.

گوش درد ناشی از هوای گرم: اگر درد گوش به‌علت فعالیت در هوای گرم ایجاد شده باشد باید کمی گرد عطسه‌آور در بینی کشید تا عطسه ایجاد شود و بعد کمی روغن گل را با کمی سرکه مخلوط و

داخل گوش بچکانید.

گوش درد از ضربه‌خوردگی: اگر درد گوش بر اثر ضربه ایجاد شده باشد، برای تسکین آن شش نخود چدروا را کنار یک ظرف با چند قطره شیر خانمی که شیرده باشد مخلوط و داخل گوش و اطراف آن بمالید. بعد کمی پنبه یا پشم را گرم کرده و روی گوش بگذارید و با پارچه یا شال روی آن را ببندید و شب روی همان گوش بخوابید.

پیش‌گیری از سرمازدگی گوش‌ها: اگر سرمای زمستان زود به گوش شما اثر می‌کند و دچار سرماخوردگی می‌شود، در اوایل زمستان هر سال، برف اول و دوم و سوم که می‌بارد (چه پشت سر هم و چه با فاصلهٔ زیاد باریده شود) قدری از آن را (به اندازه یک مشت) جمع کرده و به تمام گوش خارجی؛ یعنی نرمی و غضروف بمالید. بدین ترتیب دیگر سرما نخواهد خورد.

گوش درد از سرماخوردگی: اگر در اثر سرماخوردگی (سرمازدگی) یا باد و سوز، درد گوش ایجاد شده باشد، برای درمان آن روزی سه مرتبه عنبرنسارا را بسوزانید و دود آن را به گوش دهید.

* عسل را با آب مخلوط و بجوشانید و آن را در گلو به‌صورت نیم‌گرم قرقره کنید. بعد روغن زنجبیل را در گوش بچکانید، سپس زنجبیل، دارچین، میخک و هل سبز و سفید را مخلوط بجوشانید و پنبه‌ای را به آن آغشته و داخل گوش قرار دهید.

* به حمام گرم بروید و گوش را با بخار شلغم در حال پخت بخور دهید و آن را بخورید. بعد از آن کمی خردل کوبیده شده را با مقدار کمی روغن زیتون یا روغن کنجد به‌صورت فتیله‌ای درست کنید و داخل گوش قرار دهید، سپس مقداری نمک را گرم و در کیسه یا دستمال کوچکی بریزید و روی گوش قرار دهید.

دردگوش از آب: اگر آب داخل گوش رفته و موجب درد در گوش و پشت سر شده باشد، روزی سه مرتبه بر آن دود عنبرنسارا دهید و روغن‌های گرم بر پشت سر بمالید و قطره‌ای هم در گوش بچکانید.

* مغز ناخنک، تخم شوید و مرزنجوش از هر کدام چهار مثقال را با یک مثقال بابونهٔ شیرازی مخلوط و به سه قسمت تقسیم کنید. هر روز یک قسمت از آن را بجوشانید و با آن گوش را بخور دهید. بعد آب آن را صاف و با آن سر را بشویید و از همان آب در بینی استنشاق کنید. سپس یک قطعه پنبه به آن آب آغشته و داخل گوش قرار دهید و روی همان گوش بخوابید.

گوش درد به‌علت ورود مایعات: اگر به‌علت ورود مایعات، درد گوش ایجاد شده باشد، برای تسکین آن باید روغن نیلوفر یا روغن تخم کدو یا روغن بنفشه بادام را در گوش بچکانید.

گوش درد به‌علت غذای نامناسب: اگر به‌علت مصرف غذاهای محرک یا ادویه‌جات به گوش درد

مبتلا شدید باید از غذاها و داروهایی که طبیعت ضد آن خوراک باشد استفاده شود. آب کاهوی تازه یا آب گشنیز تازه یا آب تاجریزی تازه یا یکی از روغن‌هایی که طبیعت آن خنک است یا کمی روغن کافور یا روغن بنفشه بادام را داخل گوش بچکانید. ضمناً خوردن شربت بنفشه، آلوچهٔ براقانی، تمر هندی، شربت نیلوفر، شیرهٔ خرفه، سکنجبین، سوپ جوجه با ماش، عدس، اسفناج، گشنیز، کدو و پودر سماق نیز مفید خواهند بود.

دردگوش از عفونت: گوش دردی که از جراحات و عفونت داخل آن باشد. باید کمی عسل را با کمی آب بجوشانید و بعد پنبه‌ای به آن آغشته کرده و داخل گوش قرار دهید و روی همان گوش بخوابید.

گوش درد نوزاد: برای درمان گوش درد نوزاد تازه تولد یافته، ابتدا سیگاری را روشن کنید و دود آن را به گوش او دهید، بعد مقدار کمی روغن بادام تلخ یا گلسیرین گرم را در یک قاشق تمیز ریخته و یک قطره در گوش او بچکانید. بعد کمی صبر زرد یا صبر سیاه را بسایید و با کمی آب، مرطوب و اطراف گوش او بمالید و با پارچه‌ای پشمی یا کرکی یا کلاهی گرم گوش او را بپوشانید و او را روی همان گوش بخوابانید.

دردگوش اطفال از عفونت: برای درمان گوش درد اطفال که در اثر جراحات و عفونت داخل گوش ایجاد شده باشد. آن را با شیر نیم‌گرم زن بچه شیرده بشویید و بعد مردار سنگ ساییده را بر آن بپاشید.

* پوست هلیلهٔ زرد، اوشق، انقوزه، سکبینج، چدروا، سوزنجان و کندر از هر کدام نیم مثقال را بسیار نرم بسایید و بعد با یک فنجان سرکه و یک فنجان زهرهٔ گاو مخلوط و روزی سه مرتبه و هر بار یک قطره در گوش بچکانید.

گوش درد از گرمی و حرارت: دردگوش اگر از گرمی و حرارت خون باشد (غلبه خون)، برای درمان آن اول غلبه خون را برطرف سازید و از خوردن گوشت، تخم‌مرغ و پیاز خودداری کنید و بیشتر آلو، مغز خیار، گشنیز، تمرهندی، آب برگه هلو، لیموشیرین و آب‌لیمو مصرف کنید. کمی روغن بادام را با سرکه و گلاب مخلوط و در گوش بچکانید.

* تخم گشنیز و تخم کاهو را با هم بجوشانید و ساعت‌به‌ساعت یک فنجان از آب آن را بنوشید و یک برابرِ روغن گل سرخ را با سه برابرِ سرکه بجوشانید. پس از سرد شدن ۱ یا دو قطره داخل گوش بچکانید.

* آب کاهوی تازه، آب گشنیز تازه و گلاب را مخلوط و اطراف گوش بمالید و اگر درد زیاد است

شیرهٔ خشخاش را در آب مقطر حل کنید و یک قطره در گوش بچکانید.

دردگوش از رطوبت: اگر گوش درد در اثر رطوبت و سردی باشد، اول رفع رطوبت کنید و کمی نفت سفید را با کمی روغن زیتون مخلوط و هر صبح، ظهر و شب و هر بار ۱ یا دو قطره داخل گوش بچکانید.

* گلسیرین، روغن بادام تلخ و روغَن زیتون از هر کدام پنج گرم، اسیدفنیک ۱ گرم، همه را مخلوط و هر صبح، ظهر و شب و هر بار سه قطره در گوش بچکانید.

* سرکه و گل محمدی را بجوشانید و پس از سرد شدن در گوش بچکانید.

سنگینی گوش: یکی از دلایل کم شدن شنوایی،مصرف قند زیاد است که قند خون را به سرعت بالا و پایین می‌برد، آن وقت گوش‌های شما نمی‌توانند خود را با نوسانات قند خون در بدنتان منطبق کنند و در نتیجه شنوایی‌تان کاهش می‌یابد.

اکثراً ثقل سامعه یا سنگینی گوش یا کم‌شنوایی (صدا را ضعیف شنیدن) به‌علت بخارات معده و غلبه و ازدیاد صفرا است. خوردن آش آب‌غوره، لعاب به‌دانه، رب بِه ترش، رب غوره، آب زرشک، شربت سکنجبین بایخ، آب دم‌کردهٔ بابونهٔ شیرازی، شیرین‌بیان، زالزالک و ذغال‌اختهٔ فرنگی نیز مفید خواهد بود.

* هر صبح، ظهر و شب و هر مرتبه دو تا سه قطره زهرهٔ گاو را داخل گوش بچکانید، بسیار نافع است.

* هر صبح، ظهر و شب، هر بار دو قطره سرکه داخل گوش بچکانید.

* مقداری سرکه در یک قوری چینی یا پیرکس بریزید و بجوشانید و از لوله‌ی آن به گوش بخور دهید و هر صبح، ظهر و شب این عمل را تکرار کنید.

سنگینی گوش از رطوبت: اگر سنگینی گوش از رطوبت و سردی باشد، باید ده تا دوازده مثقال گل قند بخورید.

سنگینی گوش از حرارت: اگر سنگینی گوش از حرارت و گرمی باشد، باید ابتدا حجامت کنید و چند روز ظهرها آش آب‌غوره بخورید.

م

مسمومیت

هرگاه بر اثر کم‌کاری یکی از اعضای بدن عمل تخلیه امعا و اعضای تصفیه، مختصر تعویقی[1] رخ دهد، مسمومیت ایجاد می‌شود. این سموم از هرجا شروع شود اثرات شوم خود را در تمام بدن پخش می‌کند.

در فصل تابستان گرمای هوا از یک طرف و عدم رعایت بهداشت از طرف دیگر سبب ازدیاد ناراحتی‌های گوارش می‌شود. مشاهده می‌شود که کودکی بر اثر خوردن گوشت مشکوک یا یک بستنی گرفتار تب و استفراغ می‌شود.

مسمومیت معمولا در اثر خوردن گوشت فاسد یا تخم مرغ و شیر فاسد ایجاد می‌شود، همچنین بر اثر خوردن میوه‌ها و سبزی‌های نشسته و ناپاک ممکن است مسمومیت رخ می‌دهد.

علایم مسمومیت

معمولا بین دوازده تا بیست و چهار ساعت پس از خوردن گوشت یا شیرآلوده، انسان و مخصوصا کودکان به قی و اسهال شدید دچار می‌شوند که با تب همراه است. تهوع، استفراغ، پیچش شکم،

۱. باز داشتن، عقب انداختن

همچنین درد شکم، سرعت دفع آب و املاح بدن به زودی انسان را ناتوان می‌کند.

گاهی اتفاق می‌افتد که دست‌های آلوده نانوا یا شیرینی پز سبب انتشار یک اپیدمی شدید اسهال و استفراغ می‌شود. اگرچه دست آن‌ها به علت ابتلای به یک کورک ساده آلوده به میکروب مخصوص باشد و روزانه میکروب را از راه خوراک یا شیرینی به مشتریان خود منتقل می‌کنند. مسلما عفونت میکروبی و مسمومیت آن سبب ایجاد اختلال به خصوصی در دستگاه گوارش آن‌ها می‌شود که شروع آن با اسهال و استفراغ خواهد بود.

هر ماه یک معالجه ضدسم برای خود در نظر به گیرید و برای این کار بهتر است که یکی دو روز روزه به گیرید و در این دو روز گوشت، تخم مرغ و سبزی نخورید. فقط آب جوشانده سبزی به مقدار کم و عصاره میوه مخصوصا آب لیمو یا آب پرتقال یا آب نارنج بنوشید.

بدین طریق اعضای بدن خود را شستشو داده و سموم بدن را دفع کرده‌اید. هر ماه قدمی بیشتر رو به استحکام مزاج و جوانی می‌گذارید و نشانه‌های پیری را هم محو می‌کنید.

انواع مسمومیت‌ها

مسمومیت بر اثر خوردن نفت سفید در کودکان، مسمومیت با پرمنگنات پتاسیم که اغلب برای تهیه نوار زخم بندی و ضدعفونی برای شستن سبزی‌ها در منازل استفاده می‌شود. مسمومیت بر اثر دخانیات، مسمومیت بر اثر قرص‌های خواب‌آور و کلیه سم‌هایی که ممکن است در منزل پیدا شود مانند حشره کش‌ها.

به طور کلی مصرف میوه، بیمار را از سمومی که در بدنش به حد اشباع رسیده است پاک می‌گرداند.

اشخاصی که گوشت می‌خورند بر عکس میوه‌خواران همیشه تشنه هستند و این تشنگی علامت مسمومیت آن‌ها است. توجه داشته باشید که کلیه‌ها مأمور دفع کلیه سموم بدن می‌باشند. بنابراین سعی کنید از دوستان کلیه کمک به گیرید و از میوه‌هایی که ادرار را زیاد می‌کنند استفاده کنید.

سمومی که روده بزرگ داخل خون می‌کند به تمام بدن می‌کشد به غده زایده، تخمدان، پستان‌ها و غیره هم ضرر می‌رساند.

اشخاصی که به یبوست شدید دچار هستند، باید به پزشک مراجعه کنند. گاهی این اشخاص به واسطه یبوست مسموم می‌شوند و آن وقت است که محتاج عمل جراحی می‌شوند.

از میوه‌جات ادرارآور مخصوصا خربزه، خیار، هندوانه، تخم گشنیز، تخم گرمک، تخم خشخاش و

همچنین عناب، ترنجبین، سه پستان، پر سیاوشان، آب کاهو، آب هویج، دم کرده گل گیلاس و کاکل ذرت که وظایف و فواید مهمی در اخراج سموم بدن دارند استفاده کنید.

مرجان: بهترین پادزهر و ضد سم است.

ترب: مصرف ترب سموم کبد را از بین می‌برد.

زیتون: روغن زیتون داروی ضد سم است و خواص آن در این مورد معروف است.

گزنه: خروج سموم را آسان و سریع می‌سازد. سی تا چهل گرم برگ ریشه گزنه را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب به جوشانید و مدت چهل و هشت ساعت از این جوشانده در بین غذا مصرف کنید.

آب لیمو: دارای خاصیت قبض کنندگی و ضد عفونی کنندگی می‌باشد. هیچ میوه‌ای به این اندازه دارای این خواص نیست، به همین علت مصرف آن در مورد بیماری‌هایی که در اثر حرفه و شغل معینی پیش می‌آید مانند مسمومیت از بخار آمونیاک، سود، پتاس و آهک تجویز می‌شود.

آویشن: دشمن سم است. عصاره آن به نام تیول خاصیت ضدعفونی مؤثری بر مجاری تنفس و هاضمه دارد.

زنجبیل: اشتهاآور است و سموم بدن را دفع می‌کند.

انار: خوردن انار شیرین و ترش سموم بدن را دفع می‌کند.

توت فرنگی: دارای مقدار زیادی اسید سالسیلیک می‌باشد و برای اشخاصی که دچار مسمومیت شده‌اند تجویز می‌شود.

مغزپسته: سموم بدن را دفع می‌کند.

نخودسبز: سرشار از ویتامین‌های آ، ب و ث می‌باشد. نخود سبز در واقع حکم جارویی را دارد که روده‌ها را از جمع شدن فضولات مسموم پاک می‌کند.

انگور: دفع کننده سموم بدن است و از این جهت هر کیلوی آن معادل یک کیلو شیر است.

سماق: منبع ویتامین ث است و سموم بدن را دفع می‌کند.

زرشک: جوشانده ریشه زرشک ضد سم است و به صورت جوشانده از آن استفاده می‌شود.

فلفل: برای معالجه مسمومین مخصوصا تریاک خورده و کسانی که دچار عقرب زدگی شده‌اند بسیار مفید است. در این موارد جوشانده فلفل سیاه تجویز می‌شود.

بذر ریحان: خوردن بذر ریحان مقاومت بدن را در مقابل سموم زیاد می‌کند. پزشکان قدیم ایران کوبیدن تخم ریحان را منع کرده‌اند و بهتر است تخم ریحان را به طور مستقیم به کار ببرید.

اسفرزه: به علت حالت لزج و لعابدار تخم این گیاه روده‌ها را مانند یک جارو تمیز کرده و شستشو

می‌دهد. تخم اسفرزه را در یک لیوان آب گرم ریخته و با قاشق هم بزنید و وقتی که لعاب آن درآمد، کمی آب لیموی ترش به آن بیفزایید و مصرف کنید.

پیاز کوهی: این پیاز که در اروپا در سالاد به کار می‌رود، برای شرایین و عروق خون مفید است. چینی‌ها از آن برای معالجه خونریزی‌های داخلی و دفع سموم استفاده می‌کردند.

خارتوت: خارتوت حالت استفراغی که پس از خوردن غذاهای سنگین به انسان دست می‌دهد را برطرف می‌کند.

برگ نارنج: ضدعفونی کننده و ضد تشنج و صفرا می‌باشد.

تمشک جنگلی: حاوی ویتامین، اسید سیتریک، اسید مالیک و ویلوس می‌باشد. یک داروی قابض و مقوی است. در درمان اسهال اطفال زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

شوکران کوهی: ضد تشنج، مدر، محرک و ضد عفونی کننده است. در درمان ناراحتی‌های روده‌ای مؤثر است.

نعنا صحرایی: آب مقطر یا اسانس نعنا صحرایی حالت استفراغ را برطرف می‌کند.

اقاقیا: در طبیعت سرد است و علاوه بر آنکه صفرابر است، در مورد سر دردهای ناشی از مسمومیت بسیار مفید است.

برنجاسف: برای تقویت معده و بنیه بسیار مفید است. ضمنا ضد تشنج، استفراغ، هیستری و داءالرقص می‌باشد. مقدار مصرف پانزده گرم از ریشه آن در یک لیتر آب به صورت جوشانده استفاده می‌شود.

برگ بو: ضد گریپ، ضد عفونت روده‌ای و معالج برونشیت مزمن است. مقدار مصرف آن چهار گرم برگ خشک در یک لیوان آب جوش است.

اگر کسی مرگ موش خورده باشد

علایم آن عبارت است از: شوک عمیق، کم شدن درجه حرارت بدن، احتقان و پرخونی در سینه، تشنج و اغما می‌باشد. درمان آن ابتدا تخلیه معده و بلافاصله تنفس مصنوعی دادن طفل و به بیمارستان رساندن.

درمان مسمومیت از نظر طب قدیم

خوراکی‌های چرب و شیرین و هر ساعت آب عسل گرم کرده به بیمار بدهید. اگر سم به معده و روده‌ها

رسیده باشد و معده تخلیه نشود، تنقیه ضد سم مانند شیر و روغن مفید است. اگر در اثر خوردن غذای خیلی چرب در شکم پیچش تولید شد، علاج آن خوردن لعاب ریشه خطمی و خطمی خبازی که پنیرک نام دارد. به دانه، بارهنگ و تخم ریحان است.

مسمومیت با پرمنگنات پتاسیم

علایم: لب و دهان، گلو با رنگ آبی، قهوه‌ای پرمنگنات رنگ می‌گیرند. درمان آن تخلیه فوری معده و شستشوی آن با آب برای رقیق کردن سم و سپس خوراندن تخم مرغ که آن را در شیر یا آب زده باشند تا قشر محافظی در جدار معده کودک ایجاد کند.

مسمومیت با نفت سفید

این نوع مسمومیت در بین کودکان رایج است و معمولا در اثر سهل‌انگاری والدین می‌باشد که نفت را به طرق مختلف در دسترس کودک قرار می‌دهند.
علایم: اثر تحریک کننده بر مجرای تنفسی و اثر وقفه دهنده بر دستگاه عصبی و معده و روده دارد. خفقان، سرفه شدید، تنگ نفس و استفراغ.

درمان

فورا باید معده را تخلیه کرد و این عمل را باید در شرایط خاص انجام داد، زیرا ممکن است که هنگام استفراغ نفت وارد دستگاه تنفس شود و به همین دلیل بهتر است کودک را به نزدیک‌ترین بیمارستان رساند.

اگر پزشک در دسترس نبود طبق دستورهای قبل کودک را به استفراغ وا دارید و سپس تخم مرغ زده در آب را به وی به دهید و به گذارید چند دقیقه در معده او به ماند. بعد او را به استفراغ وادارید و سرانجام مخلوطی از پوره یا حبوبات به او به دهید و بگذارید در معده او باقی باشد تا به بیمارستان برسانید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

برای برطرف کردن انواع مسمومیت باید عملی انجام دهید تا استفراغ کنید و غذاهای خورده شده

را خارج سازید، بعد یک فنجان روغن زیتون بنوشید و پس از آن آب گوجه‌فرنگی بخورید و مصرف گوجه‌فرنگی را تا بهبودی کامل ادامه دهید.

مقاوم کردن بدن در برابر مسمومیت: اگر روزی یک مرتبه کمی تخم ریحان کوهی را بدون این‌که کوبیده شود بخورید، بدن در برابرِ مسمومیت‌ها مقاوم خواهد شد.

برگرداندن زهر خورده شده: برای برگرداندن دارو یا خوراک مسموم کننده و یا زهر خورده شده؛ باید فلفل ساییده شده را با روغن گاو مخلوط کرده و بخورید.

مسمومیت از غذا: برای برطرف کردن مسمویت غذایی باید دویست و پنجاه گرم پوست شکوفه‌های خرمای نر را در نیم لیتر آب بجوشانید تا به‌نصف برسد، بعد آب آن را صاف کرده و با هم‌وزنش شکر قوام آورید و صبح و شب، هر مرتبه یک قاشق سوپ‌خوری از آن را میل فرمایید. در ضمن خوردن آلو نیز در این مورد مفید خواهد بود.

پیشگیری مسمومیت از آهک، آمونیاک، سود و پتاس: به جهت این‌که در اثر بخار یا بوی اینگونه موادها مسموم نشوید باید آب‌لیمو بخورید و نیز یک قطعه پنبه را در آب‌لیمو فرو کنید و داخل سوراخ بینی قرار دهید تا بخار آن‌ها داخل بینی نشود.

مسمومیت از دود و دم زغال: برای برطرف کردن مسمومیتی که از دود یا دم زغال ایجاد شده است، باید فوراً بیمار را به هوای آزاد برده و با تنفسی مصنوعی او را به‌هوش آورید، بعد چند قطره سرکه را با آب مخلوط کنید و به او بخورانید.

* مرتب آمونیاک را جلوی بینی او بگیرید و یک قاشق چای‌خوری جوش‌شیرین را در یک فنجان آب ولرم مخلوط کنید و کم‌کم به بیمار بخورانید.

مسومیت از گشنیز: برای برطرف کردن مسمومیتی که از خوردن گشنیز به‌وجود آمده باشد باید پس از استفراغ کردن شیر و تخم‌مرغ بخورید.

پادزهرهای بدن: خوراکی‌هایی که سم‌های بدن را دفع می‌کنند عبارتند از: آب دم‌کردهٔ آویشن شیرازی، آب برگ درخت توت، آب سیب درختی، انجیر با مغز گردو، شوید با عسل، بادیان، سنجد و فندق تلخ.

ضمناً می‌توانید صبح ناشتا آب شاهی تازه را بگیرید و یک فنجان از آن را بنوشید.

* آب گریپ فروت بخورید.

* یک قطعه آهن را بر شعلهٔ آتش گرفته تا سرخ شود، بعد در ظرف آب بیاندازید و از آن آب بنوشید.

پادزهر سم غذاها: برای رفع سم غذاها؛ تره با عسل، والک و پونه مفید است. همچنین می‌توانید بعد از مصرف غذا ده گرم بهار نارنج ساییده شده بخورید.

* به مقدار نصف لیوان عرق بهارنارنج بنوشید و چند عدد فندق و چند عدد انجیر را با هم بجوید و بخورید.

معده، روده و بیماری‌های آن‌ها

معده کیسه‌ای است که به موازات دنده‌های چهارم، پنجم و ششم قرار گرفته است. در سمت چپ بدن و تقریبا گنجایش دولیتر غذا دارد. مدخل معده را فم‌المعده و مخرج آن را باب‌المعده می‌گویند. دندان با کمک بزاق آب دهان و ترشحات غدد بزاقی غذا را به صورت خمیر نسبتا رقیقی در می‌آورد. سپس از مجرای حلق وارد مجرای مری شده و سپس داخل معده می‌شود. معده با حرکاتی که انجام می‌دهد مواد غذایی را با شیره ترشی که از جدار آن ترشح می‌شود مخلوط می‌کند و پس از تغییراتی به صورت مایع رقیقی به روده اثنی‌عشر که ابتدای روده باریک است وارد می‌شود. سپس مایعی به نام صفرا ترشح می‌شود که به آن شیره لوزالمعده می‌گویند. پس از تغییرات بسیار قسمت قابل ملاحظه آن از روده باریک جذب می‌شود و بقیه مواد به روده فراخ وارد و در روده فراخ قسمت اعظم آب آن جذب می‌شود و باقی مانده که فشرده و مازاد است به صورت مدفوع خارج می‌شود.

بسیاری عادت به زیاد خوردن دارند، اگرچه ممکن است عده‌ای از پرخوری چاق شوند و وزن آن‌ها زیاد می‌شود، ولی به قول جمعی از پزشکان عموماً آن‌ها ناسالم و مریض هستند و عمر کوتاه خواهند داشت. دلیل آن هم واضح و آشکار است، چون اگر بیش از اشتهای صادق غذا خورده شود، مطمئنا زیادی غذا هضم نشده، خارج شده و مقداری از غذا هضم شده را نیز با خود خارج می‌کند. چون معده با فشار زیاد کار می‌کند و قادر به انجام کار غیرمعمولی نیست، زود خسته و تنبل می‌شود و از کار خود باز می‌ماند. معده کارخانه اصلی بدن است. لذا همین امر سبب می‌شود که امراض بی‌شماری از قبیل سوءهضم، ضعف قوه، التهاب، زخم روده و مجاری غذا به وجود آید. از طرفی مغز در مواقعی که غذا بیش از اندازه در معده داخل می‌شود کارش کند و بطی‌الافعال می‌شود و همچنین که زمانی که غذا در معده مانده و هنوز هضم نشده بود، از خوردن غذا خودداری کرده و چند ساعتی را فقط آب میوه بخورید. گاهی در اثر سنگینی غذا یا کم ترشحی کبد یا ضعیف بودن دستگاه گوارش معده سنگین

شده و انسان دچار یبوست حاد می‌شود. در چنین حالتی بیمار کسل و بی‌حال می‌شود. شخص به غذا بی‌میل و دچار سنگینی چشم و بدمزگی دهان می‌شود.

رطوبت مُعده

گاهی ممکن است که معده به یبوست دچار نباشد، اما رطوبات منجمده در معده به حدی باشد که معده را سرد کرده و ترشیدگی غذا و باد گلو (آروغ) و کف بلغم از گلو خارج با ترشی مخلوط و گاهی بدون اراده آب از دهان بیاید. این حالت خیلی شباهت دارد به معده‌هایی که جانوران دارند، در حالی که فقط سردی و رطوبت منجمده در معده می‌باشد.

درمان

آویشن شیرازی: آویشن شیرازی و مریم نخودی از هر کدام یک مثقال مانند چای مصرف کنید.

خرما: خرمای سیاه را تا چهل روز، روزی یک دانه میل کنید.

گل بابونه: گل بابونه، گل بومادران، بادرنجبویه، مرزنجوش، مریم نخودی را از هر کدام پنج گرم مانند چای دم کنید و تا سه روز، روزی دو مرتبه با نبات میل کنید.

آب شوید: آن را با سکنجبین مخلوط کنید، بنوشید و سعی کنید که قی بیاورید. مربای هلیله و گل قند که در آن طباشیر ساییده مخلوط شده باشد میل کنید.

نسخه: زیتون، بادیان، مغز گردو و نبات لاهور از هر کدام چهار مثقال خوب به سایید و مخلوط آن را روزی یک قاشق چای‌خوری میل کنید.

سیاه دانه: سیاه دانه را با شنبلیله، کنجد و زیره سبز مخلوط کرده و آن را بر روی نانی که می‌پزید بریزید و میل کنید.

ریشه جعفری: پوست ریشه جعفری را جدا کرده و مغز آن را مانند مغز کاهو میل کنید.

نعنا: نعنا و ترخون تازه را با نان میل کنید بسیار مؤثر است.

ریحان: ریحان و شوید تازه نیز برای درمان رطوبت معده بسیار مفید است.

گز: آن را به مقدار شش مثقال در آب جوش حل کنید و صاف کرده تا هشت روز صبح‌ها میل کنید.

از مرباهای گرم مانند: مربای زنجبیل، بالنگ، گل سرخ، انجیر و گردو استفاده کنید. البته اگر رطوبت شما ناشی از سردی مزاج بود و در صورت **رطوبت در اثر مزاج گرم به دستورات زیر عمل کنید:** آب

شوید را در سکنجبین مخلوط کنید و بنوشید. مربای هلیله زرد، گل سرخ و طباشیر را در شکر به پزید و به صورت مربا درآورید. در بین غذاها از آن استفاده کنید.

هندبا: خنک کننده و بادشکن است. ریشه هندبا برای افرادی که معده ضعیف دارند مفید است.

گاهی برودت و سردی معده بر اثر نوشیدن مایعات سرد و چیزهایی مثل هندوانه، بستنی، دوغ و امثال اینها پدید می‌آید. به علت سردی و پیله عضلات معده منجمد و بسته می‌شود و نمی‌تواند کارش را خوب انجام دهد.

گلاب: آن را در آب سرد با نبات بریزید و مخلوط کنید و بعد بنوشید.

شیره انگور: آن را به مقدار یک سیر با آب مخلوط کرده و بنوشید.

جوش شیرین: یک قاشق جوش شیرین را در نصف استکان آب سرد حل و مصرف کنید.

مریم نخودی: مریم نخودی، مرزنجوش و آویشن شیرازی را صاف کنید، همراه با نبات میل کنید.

زنیان: زنیان، زیره سبز و بادیان را با نبات مخلوط کرده و میل کنید.

سنبل‌الطیب: سنبل‌الطیب و بسفایج را مخلوط کنید و به جوشانید، از این جوشانده سه بار در روز استفاده کنید.

نسترن: عرق نسترن را با آب مخلوط کنید و بنوشید.

بادیان: برای دل درد و تشنجات معده بسیار مفید است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر دچار عفونت دستگاه گوارش شده‌اید باید از خوراکی‌هایی که در این مورد مفید و درمان کننده است بیشتر استفاده کنید مانند آش تمرهندی، آش آلوچهٔ براقانی، آش آلو زرد، آش آب‌غوره، آش ماست، آش دوغ، آش قارا، ماست، زیره، خربزه، گرمک، گلابی، پرتقال، نارنگی، آب جوشاندهٔ گل خطمی، آب جوشاندهٔ گل پنیرک.

به‌عنوان درمان می‌توانید هر روز پنج گرم برگ بو را در یک لیوان آب‌جوش دم کنید بعد آب آن را صاف و شیرین کنید و بنوشید.

* هر روز پنجاه گرم عناب نیم‌کوب شده را در یک لیتر آب نیم ساعت بجوشانید بعد آن را صاف کرده و بنوشید.

اگر مبتلا به نفخ معده شده‌اید باید از خوردنی‌های مفید که نفخ معده را برطرف می‌سازد بیشتر

استفاده کنید. مانند: تخم زردک، زیرهٔ سیاه، آب دم‌کردهٔ پوست لیمو، تره فرنگی، گوجه‌فرنگی، مربای پوست هندوانه، موز، گلابی، کمپوت گلابی، نارگیل، مربای بالنگ، کره با عسل، شوید پلو، کباب برگ، گوشت مرغ، آش آب‌غوره با گل محمدی.

برای درمان نفخ معده کلم برگ را بپزید و آب آن را میل کنید.

* هر روز آش آب‌غوره با زیرهٔ سَیاه ساییده میل کنید. بعد از هر غذا دو مثقال گل قند بخورید تا چهار روز. روز پنجم دوغ با گل محمدی میل کنید. از شب ششم ۱ مثقال پوست نارنج ساییده با آب بخورید و هر شب ادامه دهید. هر پنج روز یک‌بار دوغ با گل محمدی میل کنید و از غذاهایی که ثقل‌آور است خودداری کنید.

* نعناع و پرسیاوش را بجوشانید و آب آن را صاف کنید و بنوشید.

* تخم کرفس، زنیان و تخم شوید را مساوی بسایید و هر روز بعد از هر غذای روزانه یک قاشق چای‌خوری با شکر مخلوط و بخورید.

* یک قاشق چای‌خوری تخم گشنیز کوبیده را در یک فنجان آب‌جوش بریزید و بعد از غذا بخورید.

نفخ معده همراه با سوءهاضمه: اگر نفخ معده همراه با سوءهاضمه باشد باید زنیان، بادیان، زیرهٔ سیاه و زیرهٔ سبز از هر کدام یک مثقال بسایید و با مقداری نبات ساییده مخلوط کنید و روزی سه قاشق غذاخوری به نوبت بخورید.

* صبح‌ها قبل از صبحانه چهار مثقال گز علفی و دو مثقال ناخنک نیم‌کوب شده و ده گرم گز خونساری را بجوشانید، آب آن را صاف کنید و بخورید. پنج روز این کار را ادامه دهید.

* بسفایج، بادرنجبویه، زنیان، بادیان، گل زوفا، گل گاوزبان، آویشن شیرازی، گل زرد، گل محمدی و سنبل‌الطیب از هر کدام یک مثقال جوشانده و صاف کنید. چهار روز صبح‌ها آب آن را با نبات شیرین کرده و بنوشید.

* گل بابونهٔ شیرازی و تخم شوید از هر کدام پنج گرم بجوشانید. آب آن را صاف کرده با نبات بخورید.

* هفت مثقال مقل ازرق را شبی نیم مثقال از آن موقع خواب مثل قرص بخورید.

* هلیلهٔ سیاه را شبی یک دانه بکوبید و بخورید. هر شب یک عدد اضافه کنید تا به چهل عدد برسد و دو باره برعکس عمل کنید تا به روزی یک عدد برسد.

* بادرنجبویه، بابونه شیرازی، آویشن شیرازی، سنامکی و مریم نخودی از هر کدام نیم مثقال

بجوشانید و روزانه سه نوبت آب آن را با نبات بخورید و سه روز ادامه دهید.

* چای سفید، چای سبز، چای سیاه و چای کوهی از هر کدام شش نخود دم کنید و عصرها دو یا سه استکان از آب آن بنوشید.

* چای کوهی، گل گاوزبان، قاقله و آویشن شیرازی از هر کدام ده گرم بجوشانید و آن را صاف و با نبات زرد شیرین کنید. صبح ناشتا بنوشید و سه روز ادامه دهید.

* چهار مثقال گل محمدی، چهار مثقال سنامکی، یک مثقال انجدان رومی، یک مثقال قاقلهٔ کبار، یک مثقال عاقرقره‌ها، یک مثقال بسفایج و مقداری نبات همه را بسایید و شب‌ها موقع خواب مقداری از آن را مثل قائوت بخورید.

* نبات لاهوری و نبات مصری از هر کدام پنج گرم را نرم بسایید، بعد با روغن کوهان شتر مخلوط کنید و به‌صورت شیاف‌هایی درست کنید و شب‌ها هنگام خواب یک عدد از آن را استعمال کنید.

* خربزهٔ آب تراش کرده را با شکر نی مخلوط کنید و بخورید.

ضمناً از خوراکی‌هایی که برای نفخ معده و سوءهاضمه مضر است پرهیز کنید، مانند: هلو، شفت آلو، زردآلو، طالبی، گرمک، هندوانه، قیسی، کاهو، باقلا، لوبیا، دوغ، شربت‌ها، مایعات گازدار، آش‌های رقیق، چای و آب زیاد.

نفخ معده از سردی مزاج: اگر نفخ معده از سردی مزاج باشد باید بادیان، تخم شوید، اگیرترکی، شیرین‌بیان، زنیان، زیرهٔ سیاه، دارفلفل، نعناع خشک، آویشن شیرازی و بابونهٔ شیرازی همه را به نسبت مساوی مخلوط کنید و صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق سوپ‌خوری از آن بجوشانید، آب آن را صاف و با عسل شیرین کنید و بنوشید.

ورم معده: اگر دچار ورم معده شده‌اید از خوردن این خوراکی‌ها پرهیز کنید: نان، برنج، سیب‌زمینی، پنیر، تخم‌مرغ، گوشت، ماهی، گوجه‌فرنگی، اسفناج، نوشابهٔ الکلی، نوشابه‌های گازدار، چای، غذاهای سرخ کرده، آب زیاد. برای درمان ورم معده رژیم انگور مفید خواهد بود.

* افسنتین، سنبل هندی و گل محمدی از هر کدام ده گرم همه را نرم بکوبید و در شربت قند مخلوط کرده، بعد از هر غذا دو قاشق غذاخوری میل کنید.

* ریشهٔ کاسنی، ریشهٔ شیرین بیان، ریشهٔ ریوند چینی، انیسون، سیاه دانه، رازیانه، آویشن شیرازی، بابونه‌ی شیرازی، شاه‌تره و مخلصه از هر کدام سه مثقال مخلوط و به دوازده قسمت مساوی تقسیم کنید. هر روز صبح یک قسمت آن را بجوشانید سپس آب صاف کردهٔ آن را شیرین و قبل از صبحانه بنوشید.

تشنجات معده: برای رفع تشنجات معده پودر شیرین بیان را بجوشانید و روزی سه مرتبه قبل از غذا مقداری از آب آن بنوشید.

* هر بار یک قاشق رازیانه را در مقداری شیر بجوشانید و بنوشید.

* پنجاه گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب بخیسانید بعد پنج دقیقه بجوشانید و پانزده دقیقه نیز آن را دم کنید. آب آن را صاف و شیرین کرده و بین هر غذا یک فنجان بنوشید.

سوزش معده: برای رفع سوزش معده شیرهٔ سنجد کوبیده، عرق بهار نارنج و عرق نعناع مفید خواهد بود. همچنین می‌توانید به‌عنوان درمان پنجاه گرم برگ خشک بارهنگ را در یک لیتر آب حدود سه دقیقه بجوشانید بعد پانزده دقیقه دم کنید سپس آب آن را با عسل شیرین و روزی سه فنجان به نوبت بنوشید.

سوزش معده اطفال: برای رفع سوزش معدهٔ اطفال تخم زردک را بجوشانید، آبش را صاف و شیرین ساخته و به مرور به او بخورانید.

مو و بیماری‌های آن

تقویت موی سر

یک رژیم غذایی که خوب موازانه نشده باشد و دارای مقدار زیادی مواد نشاسته‌ای «هیدرات دو کربن و روغن‌های حیوانی» باشد به غده‌های موی سر حمله می‌کند و آن‌ها
را از کار باز می‌دارد. بهترین غذا برای موها پروتئین‌های عالی مثل گوشت‌های تازه و بی‌چربی، ماهی، تخم مرغ و پنیر سفید است. فقط غلات کامل و نانی که از کامل تهیه شده باشد مصرف کنید. آب میوه و عسل را هم فراموش نکنید. مصرف چربی‌های حیوانی به استثنای کره را به حداقل برسانید. روغن‌های مایع نباتی را مصرف کنید. اگر موهای شما خیلی چرب است و عرق می‌کند، غدد موهای شما خوب کار نمی‌کند و علامتش استفاده از چربی‌هاست. عادت کنید که هر روز چند بار با برس بر خلاف جهت مو سر را شانه بزنید. این شانه زدن برای بیدار کردن غده‌های کند و تنبل موها کافی است. آنچه که در مغز شما می‌گذرد، در موهای شما نیز تأثیر دارد. فشارها و خستگی‌ها می‌توانند گردش خون را در پوست سر و موها نامنظم سازند. همچنین غصه، اندو و اضطراب نیز تندرستی موها را مختل می‌کند.

وزن مغز مردان نسبت به زنان سنگین‌تر است و حرارت آن نیز بیشتر می‌باشد. بنابراین کوتاه نگه داشتن موی سر برای مردان بهتر و برای بدن مفید است و از شوره و چربی هم جلوگیری خواهد شد. موی خود را به جوشانده برگ انجیر یا برگ گردو که به مقدار بسیار کم تهیه کرده‌اید، به صورت عدم حساسیت پوستتان بشویید. یک یا دو برگ کافی است. در ضمن مراقبت کنید که این جوشانده فقط روی مویتان بریزد نه پوست بدنتان.

موخوره

موخوره یکی از عوارضی است که در اثر بی‌توجهی در شستشوی سر نگاهداری موها به وجود می‌آید. وقتی مو به این مرض مبتلا شد، از جلا و زیبایی خاص خود افتاده، کدر و گردآلود به نظر می‌رسد. مجبور می‌شوید به وسیله کرم یا روغن‌های سر جلای ظاهری موهایتان را حفظ کنید. درصورتی که این کار شما عامل ازدیاد موخوره است و همان روغن باعث سرایت موخوره به قسمت‌های دیگر می‌شود. از دلایل دیگر موخوره شستن با صابون‌های مختلف می‌باشد که اسید آن‌ها زیاد است و همچنین خشک کردن موها به وسیله دستگاه‌های برقی که حرارت آن زیاد و مو را زود خشک می‌کند. اهمیت ندادن به مو و غلظت موادی که در آرایشگاه‌ها به سر انسان می‌زنند خود از علل به وجود آمدن موخوره است. همچنین در مورد خانم‌ها استفاده از رنگ‌های شیمیایی مصنوعی که باعث از بین رفتن حالت و شفافیت طبیعی مو می‌شود.

درمان

برای جلوگیری از موخوره یک قاشق تخم پیاز یا پیازچه را به جوشانید و در ظرفی بریزید و قسمت‌هایی که دچار موخوره شده‌اند را به داخل آن فرو برید. توجه کنید که همیشه این جوشانده را تازه تازه مصرف کنید و پس از چند روز تکرار این عمل قسمت‌هایی از مو را که دو قسمت شده است کوتاه کرده تا موخوره به کلی از بین برود. مصرف بابونه هم در این مورد مفید است.

نحوه دیگر پیشگیری و درمان مصرف ماست سالم، کته و چلتوک برنج است. خصوصا چلتوک برنجی که آفتاب زیاد خورده باشد. خود را عادت دهید روزانه چند بار بر خلاف جهت مو، سر را برس یا شانه بزنید و کمی با دست موها را ماساژ دهید.

تقویت مو

موهای شما به انواع ویتامین‌های ب احتیاج دارند. بنابراین از غذاهای سرشار از این ویتامین استفاده کنید.

به این دستورات برای ریزش مو و از بین رفتن موخوره و تردی، شکنندگی مو و تقویت کلی آن توجه کنید:

سعی کنید دوازده ساعت قبل از حمام: مورد، قهوه و نخود خام نرم شده، حنا و زرده تخم مرغ را به صورت خمیر بر سر ببندید و دوازده ساعت بعد سر را در حمام با صابون گل سرشور به شویید و این عمل را هر دو سه ماه یک بار تکرار کنید. به این ترتیب پیاز مو قوی و مو نرم و شفاف می‌شود.

کتیرا: برای نرم شدن مو باید کتیرا را در آب جوش به خیسانید و در حمام موی سر را کاملا شستشو کنید.

خطمی: شستن سر با خطمی و سدر کلیه جانوران سر را از بین می‌برد.

گردو: اگر موی سر را با محلول آب گردو به شویید، باعث حفظ نرمی و درخشندگی موی خود می‌شوید.

روغن زیتون: برای جلوگیری از ریزش موی سر باید ده روز پی در پی سر را با روغن زیتون مالش داد یا قبل از خواب جوشانده گل همیشه بهار یا نسترن را در روغن زیتون به سر بست و خوابید. صبح موقع برخاستن با آب نیم گرم و صابون شست.

پسته: پوست پسته را بکوبید و با آب به جوشانید و صاف کنید. سر را با آن به شویید از ریزش موی سر جلوگیری می‌کند.

گزنه: جوشانده برگ و ریشه گزنه اگر با جوشانده آویشن شیرازی مخلوط شود، برای شستن موی سر و جلوگیری از ریزش آن مفید است. همچنین می‌توانید مقدار سی گرم از برگ گزنه را در سوپ یا آش ریخته میل کنید.

مریم گلی: صد گرم مریم گلی را در یک لیتر آب به جوشانید، محلول شستشوی خوبی برای موهای شما خواهد بود.

شاهی: اگر پوست سر را با آب شاهی مالش دهید، موها را تقویت کرده و از ریزش آن جلوگیری می‌کند.

کلم: سوپ کلم از ریزش مو جلوگیری می‌کند.
چلتوک: سرشار از انواع ویتامین ب می‌باشد. غذای اصلی مو و درمان هر نوع ناراحتی مو می‌باشد.

برای پر پشت شدن موهای خود از سبزی‌ها استفاده کنید: نعنا، شاهی، تره تیزک، شنبلیله، تربچه، برگ کلم. سبزی‌ها دارای هورمون‌های مخصوص هستند و از این هورمون در شنبلیله بیشتر است.

پیاز، کلم، ترب و خیار دارای گوگرد هستند. سبوس علاوه بر ویتامین ب دارای سیلیس هم می‌باشد و این سیلیس برای استحکام مو لازم است. ویتامین‌های ب در سبوس، ماست و گندم در مبارزه با کلسترول نقش ارزنده‌ای دارند.

ریزش مو

ریزش مو چندین علت دارد یا ارثی است یا بر اثر وجود بعضی از امراض یا بر اثر ناپاک بودن پوست سر یا بر اثر نرسیدن غذای لازم به پیاز مو می‌باشد یا آنکه یکی از والدین یا اجداد به بیماری‌های مقاربتی دچار شده باشند که در این صورت احتمالا ریزش مو در فرزند یا نوه رخ می‌دهد. همانطور که اگر به خاک باغچه کود اضافه کنید، گیاه بهتری می‌روید، اگر بعضی از سبزیجات تازه بخورید مویتان بهتر رشد می‌کند. گاهی اوقات اگر مو بریزد خطرناک نیست. اگر پیازچه مو سالم باشد، موی دیگری جای آن می‌روید، والا طاسی عارض انسان می‌شود.

برای اینکه غذای کافی به مو برسد، باید غذاهایی که دارای ویتامین آ و ب مخلوط هستند، استفاده کرد. حتی‌الامکان کلاه کمتر به سر گذاشت. سبزی‌هایی که دارای ویتامین آ هستند عبارتند از: کدو، گوجه فرنگی، کاهو، برگ چغندر، شلغم، لوبیا، لبنیات، شیر، کره، پنیر، زردآلو، آلو سیاه، ریواس و هندوانه.

هویج: ویتامین آ در هویج بسیار موجود است. برای تقویت پیاز مو بسیار مفید است.
جو: مصرف جوشانده جو در آب یا شیر برای استحکام مو می‌باشد. از مصرف آن دریغ نورزید.
روغن زیتون: روغن زیتون را با روغن اکالیپتوس به مقدار مساوی مخلوط کنید و محکم بر سر ببندید، از ریزش مو و طاسی جلوگیری می‌کند.
زرده تخم مرغ: زرده تخم مرغ را به جای صابون با روغن زیتون به سر بزنید و سر را با آن بشویید.
لیمو: سلول‌های پوست را تجدید می‌کند و موها را از ریزش بازداشته و پوست سر را تقویت می‌کند. با مالش پوست لیموترش بر سر از ریزش مو می‌توان جلوگیری کرد.

آویشن: جوشانده غلیظ آویشن شیرازی برای شستشوی سر مفید است و از ریزش آن جلوگیری می‌کند.

سنا: جوشانده سنا در سرکه به حدی که به قوام آید، برای جلوگیری از ریزش مو بسیار مفید است.

آب برگ چغندر: برای تقویت مو و بلند شدن آن تأثیر به سزایی دارد.

روغن نخود: روغن نخود و روغن سیاه را به جوشانید و میل کنید. برای تقویت مو بسیار مفید است.

تخم کاهو: آن را در آب خیسانده و بر مو بمالید.

سه نوع ویتامین، ریشه و پیاز مو را تغذیه می‌کنند که عبارتند از:

۱ـ ویتامین آ و ب «اسیدفولیک» ۲ـ اسید پانیوتینک ۳ـ اسیدپاراَمینونیروئیک

این سه ویتامین به مقدار زیاد در مخمر آبجو وجود دارد.

طالبی، گرمک: مصرف و خوردن آب آن‌ها برای جلوگیری از ریزش مو مفید، همچنین مالیدن چربی دور تخمک آن‌ها به سر.

پیاز: نابود کننده و ضد ویتامین B (ب) می‌باشد که این ویتامین در مغز برنج به وفور یافت می‌شود.

انجیر: جوشانده برگ آن و شیره این گیاه برای شستشوی سر به کار می‌رود. محرک بوده و بسیار مفید است، البته در صورتی که پوست بدان حساسیت نداشته باشد.

توصیه: برای نظافت سر خود از مواد ضدعفونی کننده گیاهی مثل سدر، گل خطمی و بابونه استفاده کنید.

توجه داشته باشید که ویتامین ب که در مغز برنج وجود دارد بر اثر آبکش کردن برنج از بین می‌رود. بنابراین همیشه برنج را به صورت کته میل کنید.

از آب میوه‌های گوناگون استفاده کنید. مثل آب انگور، آب خیار و آب هلو.

ترب: جریان خون را به طرف مو می‌کشاند و باعث تقویت پیاز مو می‌شود.

سبوس برنج: غذایی بسیار عالی برای تقویت مو و مشکی شدن آن می‌باشد.

گل بابونه: اگر گل بابونه را به جوشانید و بر سر بگذارید. موها را تقویت می‌کند و از ریزش آن جلوگیری می‌کند. همچنین جوشانده صاف کرده آن را با روغن کنجد روزانه دوبار به موها بمالید.

گردو: جوشانده برگ گردو برای تقویت و رویاندن موی سر بسیار مفید است.

گل خطمی: جوشانده گل خطمی و لعاب اسفرزه برای شستشوی مو بسیار مفید است.

مورد: برگ مورد و تخم مورد هر دو خاصیت یکسان دارند و برای تقویت مو بسیار مفید است.

کتیرا: لعاب کتیرا در حفظ موی سر و نرم کردن آن بسیار مؤثر است.

نسخه اول: مازو ده عدد، آمله سی عدد، پوست هلیله زرد و تخم مورد از هر کدام ده مثقال همه را در سه کاسه آب به جوشانید تا نصف شود. سپس صاف کرده برگ مورد سه مثقال، تخم چغندر دو مثقال و حنا ده مثقال، پر سیاوشان ده مثقال، تخم کتان ده مثقال به کوبید و در آبی که از داروهای اول به دست آورده‌اید بریزید و صاف کنید و سه شبانه روز بگذارید، بماند. سپس دوباره آن را به جوشانید و نیم کیلو روغن کنجد به آن اضافه کنید و به جوشانید تا آب آن تمام شود و روغن بماند. صبح و عصر با این روغن موها را ماساژ دهید.

توصیه: کسانی که دارای موهای خشک می‌باشند از زرده تخم مرغ و کتیرا استفاده کنند و کسانی که موهای چرب دارند از آب نخود و مورد سبز. گل بنفشه چهار مثقال، جو نیم کوب دو سیر، آمله نیم کوب پنج مثقال همه را به جوشانید و صاف کنید، با سه سیر روغن کنجد دوباره بجوشانید تا آب آن تمام شود. با این روغن موها را مالش دهید.

انگور: رژیم انگور و خوردن آب انگور در جلوگیری از ریزش مو بسیار مفید است.

نسخه دوم: تعدادی برگ مورد را در روغن زیتون بجوشانید.

سفید شدن مو

علت سفید شدن مو اگر در پیری باشد طبیعی است. ولی اگر در جوانی مو سفید شود، علتش از بین رفتن رنگ دانه‌های مو می‌باشد که در اثر زیادی کلسترول خون است. علت دیگر سفید شدن مو نیز ارثی است، از دیگر علل و عمده‌ترین آن‌ها در کسانی که موی بور دارند کمبود فلز روی در بدن و در کسانی که موی مشکی دارند کمبود فلز منگنز می‌باشد. پلو و چلوهایی که ما می‌خوریم معایب و مفاسد زیادی دارند، زیرا ما برنج را پوست کنده و بهترین و پر ارزشترین قسمت‌های آن را دور می‌ریزیم. پوست برنج مخزن ویتامین B (ب) می‌باشد. ویتامین‌های B (ب) که در بدن ما وجود دارد رسوب می‌دهد. بنابراین برنج را به صورتی میل کنید تا ویتامین B (ب) مورد لزوم موهای شما تامین شود. طرز تهیه کته به این شرح است:

برای هر نفر نیم سیر گرد پوست چلتوک را بر می‌داریم و آن را در آب ریخته با کمی ترشی مانند سرکه ده دقیقه می‌جوشانیم و بعد آن را صاف کرده و آب آن را روی برنج ریخته و آن را کته می‌کنیم.

سوپ پوست برنج: بهترین غذا برای جلوگیری از سفید شدن مو می‌باشد. برای عمل طبیعی غده‌ها و همچنین برای جلوگیری از سفید شدن موی سر بهتر است غذاهایی که دارای اسید

پاراَمینونیروئیک می‌باشند را استفاده کنید که عبارتند از:

۱ ـ جگر ۲ ـ سبوس برنج ۳ ـ مخمرآبجو ۴ ـ ملاس سیاه

کم شدن ویتامین ب از عوامل سفید شدن مو می‌باشد که در شرح بالا ذکر شد.

سوپ چلتوک، اشکنه سبوس و گوجه فرنگی و آب سبوس برنج جلوگیری از سفید شدن مو می‌کنند.

چینی‌ها برنج را با پوست می‌خورند و هیچ وقت موی سر آن‌ها در جوانی سفید نمی‌شود.

نان جو: ملاس سیاه و مخمر آبجو از سفید شدن مو جلوگیری می‌کند.

روغن کنجد: برای جلای مو بسیار مفید است.

رژیم انگور: در جلوگیری از سفید شدن مو بسیار مفید است.

والک: خوردن والک باعث ریزش موی سفید و درآمدن موی سیاه به جای آن است.

روغن زیتون: روغن زیتون، روغن قرنقل، روغن سلیخه، روغن عود را به سر بمالید، بسیار مفید است.

هلیله سیاه، هلیله زرد، عود، طباشیر، فلفل، زنجبیل، گل سرخ، صندل سپید و تخم کاسنی همه را مخلوط کرده و صاف کنید. با عسل مخلوط کرده صبح و عصر به اندازه یک قاشق چای‌خوری میل کنید. برای جلوگیری از سفید شدن مو بسیار مفید است.

کسانی که موی بور دارند و موی آن‌ها سفید می‌شود، می‌توانند برای درمان از گیاهان و مواردی که فلز روی در آن‌ها زیاد است استفاده کنند. مثل خرما و همچنین از نمک دریا استفاده کنند. کسانی که موی مشکی دارند از سبزیجاتی که دارای فلز منگنز می‌باشد مثل سنبل‌الطیب. خوردن میوه‌جات با پوست خصوصا هلو، سیب، گلابی، مصرف سیر، موسیر، پیاز و تره بسیار مفید است.

برای جلوگیری از خارش سر: اگر خارش سر در اثر کثیفی سر باشد باید سر را تمیز کرد و شست. اگر غیر از این بود باید به درمان آن پرداخت. ممکن است خارش سر در اثر سوابق زکام باشد در این صورت:

تخم گشنیز را در آب بجوشانید و با جوشانده آن بخور دهید.

اگر خارش در اثر ضعف باشد: قدری گندم را برشته کرده و داغ داغ در یک کیسه بر روی ملاج (وسط سر) قرار دهید.

آلوچه: آن را با آب جوش خیس کرده و به سر ببندید. بعد از دوازده ساعت بشویید.

گل خطمی: گل خطمی و گل بابونه شیرازی را با سدر نرم کرده، با آبغوره خمیر کنید و بر سر ببندید.

شاه تره: شاه تره، جوش و سدر را به مقدار مساوی با ماست خمیر کنید و بر سر ببندید.

گل بابونه شیرازی را نرم کرده و مانند حنا به سر ببندید، برای خارش سر بسیار مفید است.

درمان چربی سر

برای درمان چربی سر نخست سر را با گل سرشور بشویید. بعد مازو رابا حنایی که در آب گرم خیس کرده‌اید مخلوط کرده به سر بمالید و پس از یکی دو ساعت بشویید. آب نعنا و مخلوط آبلیمو با روغن زیتون نیز در این مورد مفید است.

شورهٔ سر

برای درمان شوره چرب سر می‌توانید موها را با گل خراسانی که به گل نیشابوری هم معروف است یا گل سرشور شستشو دهید. استفاده از املاح کات کبود و سولفات دوزنگ با رعایت اصول داروسازی مفید است.

برای برطرف کردن شوره خشک که در نتیجه تنگی سوراخ‌های ریز پوست سر می‌باشد هفته‌ای یک بار موهایتان را با روغن زیتون یا روغن بادام چرب کنید. سپس با پورد نخود خام و کتیرا و زرده تخم مرغ بشویید.

کچلی

از امراض عفونی و قارچی پوست سر می‌باشد که گاهی ابرو و صورت را نیز بیمار می‌سازد و باعث ریزش مو در آن ناحیه شده، لکه‌های گود و دندانه‌دار ایجاد می‌کند. این بیماری مسری بوده و به تدریج با آشکار شدن اولین زخم سایر نقاط را نیز فرا می‌گیرد. این بیماری نسوج سر را خراب و پیاز مو را از بین می‌برد.

درمان

درمان این بیماری تنها زمانی ممکن و مقدور است که هنوز پیاز مو از بین نرفته باشد، به عبارت دیگر درمان باید قبل از گود شدن محل زخم انجام شود. برای درمان روغن بادام تلخ را با جوشانده اشنان

مخلوط کرده و بر سر بیمار بمالند، به زودی بهبودی حاصل می‌شود.
نسخه: مقدار سه گرم قهوه بوداده و سه گرم زفت را نرم به سایید، در مخلوط ۳۲۰ گرم آب اسفناج و ۸۰ گرم پیه آب کرده بریزید. آنقدر به جوشانید تا به صورت روغن شود. این روغن را بر روی زخم‌های سر بیمار بمالید، شفا خواهد یافت.

داءالثعلب

ریزش همهٔ موهای بدن

این بیماری بدنبال امراض عفونی مانند سل، کچلی، آبله، تیفویید، تیفوس، مخملک و غیره ظاهر شده و در اثر زیادی چربی خون و بدی صفرا، فشار خون یا سودا عارض می‌شود. در اثر آن قسمتی یا کلیه موهای بدن بیمار می‌ریزد.

درمان

چنانچه بیماری در اثر زیادی چربی خون و بدی صفرا باشد، باید ابتدا آن را رفع کرد و سپس به درمان پرداخت. از نظر غذا آش سماق یا غوره، انار، زرشک یا آش آلو مصرف کنید. از مصرف دل، قلوه، مغز و غذاهای چرب بپرهیزید. علامت داءالثعلبی که در اثر صفرا می‌باشد، آن است که محل ریزش مو سفید یا زرد رنگ بوده و چنانچه با پیاز عنصل پوست را ماساژ دهند، قرمز می‌شود. چنانچه قرمز نشد، پوست فاسد شده و برای علاج قطعی آن باید زیر نظر پزشک معالجه کرد. چنانچه بیماری در اثر فشار خون باشد، ابتدا باید مقداری خون از بیمار گرفته شود. سپس به موضع سیر یا خردل بمالند، بعد مانند نوع صفراوی آن را درمان کنند. علامت آن نیز صورتی یا سرخ بودن پوست سر است. اگر بیمار پوستش خشک و تیره باشد، بیماری در اثر سودا عارض گردیده و برای درمان ابتدا باید به رفع سودا پرداخت. سپس پیاز عنصل و سیر کوبیده را به پوست سر بمالند تا پوست سرخ رنگ شود. بعد گوگرد را به پیه مخلوط و با آن سر را چرب کنید. سر را تراشیده و با روغن لادن آن را چرب کنید.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

حفظ سلامت مو: اگر طالب بودید که همیشه سلامت موی خود را حفظ کنید در پاکیزگی آن

بکوشید. از ماست شیرین و تازه، کلم، هویج، زرده تخم‌مرغ، لوبیا ژاپنی و انواع ویتامین ب استفاده کنید.

تمیز کردن مو: اگر میل دارید موهای شما بسیار تمیز شود قبل از شست‌وشو با هر موادی، یک دست سر را با مواد گیاهی زیر شست‌وشو دهید. با آب جوشاندهٔ حضض و آویشن یا آب جوشاندهٔ سنبل‌الطیب یا آب جوشاندهٔ درمنه ترکی سر را بشویید.

براق و شفاف کردن مو: کتیرا مفتولی را در آب جوش حل کرده و در حمام با آن سر را بشویید و کمی هم تحمل کنید روی سر بماند.

تقویت مو: مو دارای ریشه یا به قولی دارای پیاز است. هرچه از داخل یا خارج بدن بهتر و بیشتر تقویت شود کمتر دچار آسیب شده و انسان همیشه سلامت موی خود را حفظ خواهد کرد. لذا بهتر است برای حفظ سلامت مو و تقویت آن از دستورات زیر پیروی کنید.

* هر دو تا سه ماه، یک شب بیست گرم مورد نرم و بیست گرم آرد نخود خام و بیست گرم وسمه نرم و پنج گرم قهوهٔ نرم را مخلوط کرده و به آن سه یا چهار عدد زردهٔ تخم‌مرغ و کمی آب اضافه کنید تا به‌صورت خمیری مانند ماست درآید و شب، هنگام خوابیدن آن‌ها را بر پوست سر بمالید و آن‌را بپیچید و صبح در حمام سر را بشویید.

* دویست گرم نخود خام، صد گرم مورد، صد گرم گل ریواس، پنجاه گرم گل بنفشه، پنجاه گرم پر سیاوشان، پنجاه گرم قهوه، پنجاه گرم حنا و پنجاه گرم شنبلیله خشک همه را مخلوط کرده، نرم بسایید و جداگانه مغز بادام خام، مغز پسته خام، مغز فندق خام و مغز گردو از هر کدام پنجاه گرم، با هم مخلوط کرده و نرم بسایید، سپس همهٔ مواد را با پانصد گرم سدر مخلوط کنید و هر سه شب در میان یعنی در هر هفته دو شب مقدار مورد نیاز از آن مخلوط را با تخم‌مرغ (شامل زرده و سفیده) مخلوط کنید تا به‌صورت خمیری درآید. این مخلوط را شب هنگام خواب بر پوست سر ضماد کرده و سر را بپیچید و بخوابید و صبح در حمام بشویید.

* گل ریواس و مغز حب‌المحلب و مورد و سیاه‌دانه و قهوه و نخود خام و مغز گردو از هر کدام پنجاه گرم مخلوط کرده و بسیار نرم بسایید. سپس مغز پستهٔ خام، مغز فندق خام و مغز بادام خام و مغز گردو از هر کدام پنجاه گرم مخلوط کرده و نرم بسایید. همهٔ مواد ساییده شده را مخلوط کرده و به دوازده قسمت مساوی تقسیم کنید و در هفته یک شب یک قسمت از آن را با تخم‌مرغ (شامل زرده و سفیده) مخلوط و بر پوست سر بمالید و سر را بپیچیدوبخوابیدوصبح در حمام با آب گرم بشویید.

در صورتی‌که پوست سر چرب نباشد می‌توانید شب‌ها روغن محافظ مو یا روغن آمله یا روغن

مورد یا آب شاهی تازه یا آب جوشاندهٔ پر سیاوشان را بر سر بمالید و صبح حمام کنید.

برای تقویت و رشد مو: کلم، ترب سیاه، تربچهٔ قرمز، نعنا، شاهی، شنبلیلهٔ پخته، پیاز، انجیر، هویج، بولاغ اوتی، چلتوک برنج، سبوس برنج، سبوس گندم، سبوس جو، سوپ سبوس برنج با ماست شیرین و تازه، سوپ با سبوس گندم، سوپ با سبوس جو، آب دم‌کرده چلتوک برنج، آب دم‌کرده آویشن شیرازی، همچنین ویتامین آ و ویتامین گروه ب نیز مفید می‌باشند.

شورهٔ سر: شوره سر عبارت است از سلول‌های مردهٔ پوست که در روی پوست سر و موها دیده می‌شود و بر دو نوع است:

اول شورهٔ خشک ـ به‌صورت گرده‌های ریزی روی موها پراکنده می‌باشد. برای معالجه‌ی آن باید شامپوهای طبی مخصوص موهای خشک به‌کار برده و پس از شامپو کردن از کرم‌های تقویتی یا کاندیشنر یا روغن‌های گیاهی مانند روغن نارگیل، روغن زیتون، روغن بادام و غیره استفاده کرد.

دوم شورهٔ چرب ـ در انتهای موها روی پوست سر پوسته‌هایی دیده می‌شود که اگر آن‌ها را بین دو انگشت فشار دهیم شوره به‌صورت چربی روی انگشت باقی می‌ماند. برای معالجهٔ آن باید از شامپوهای اسیدی یا طبی مخصوص موهای چرب استفاده کرد.

موخوره: مو خوره عبارت است از دو یا چند شاخه شدن نوک موها.

موخوره در اثر کم شدن و یا خشک شدن مایه کورتکس (آب داخل مو) به‌وجود می‌آید. لازم به یادآوری است که شکنندگی مو، خشکی بیش از حد مو و موخوره موقعی در مو ظاهر می‌شود که تمام چربی روی مو از بین رفته باشد. علل از بین رفتن چربی مو عبارت است از :

۱ـ شست‌وشوی مو با شامپوهایی که پ ـ هاش آن‌ها قلیایی و یا قلیایی ضعیف باشد.

۲ـ در اثر بکار بردن مکرر مواد شیمیایی مانند رنگ، دکلره، پرمنانت و غیره.

۳ـ استفادهٔ مکرر از آب شور دریا.

۴ـ قرار گرفتن مو در مقابل آفتاب، باد، گرد و غبار هوا.

۵ـ استفاده‌ی مکرر از سشوار.

۶ـ خوب آبکشی نکردن موها هنگام شست‌وشو که در این‌صورت مقداری از ذرات شامپو یا صابون روی موها باقی می‌ماند.

ریزش مو: ممکن است علت ریزش مو از کثیفی خون یا تنبلی کبد یا کم‌کاری و مشکلات کلیه‌ها باشد که با یافتن علت آن و مشورت با افراد متخصص و مصرف داروی مناسب می‌توان ریزش مو را متوقف کرد. اگر علت ریزش مو از کثیفی خون باشد می‌توان حجامت کرد. به تعداد سن هر شخص

بدن احتیاج به حجامت دارد. (یعنی اگر سن بیست و پنج سال باشد هر بیست و پنج روز یک‌بار و اگر سن چهل و یک سال باشد هر چهل و یک روز یک‌بار حجامت احتیاج است.) همچنین به جای حجامت می‌توان از زالو استفاده کرد که باید به‌طور کاملاً بهداشتی و زیر نظر متخصص انجام شود و حتماً باید از زالوهای یک‌بار مصرف استفاده شود.

* برای رفع کثیفی خون باید سه گرم گل قاصدک و پنج گرم شاه‌تره و دویست گرم تمرهندی و صد گرم آلوی بخارا و بیست گرم برگ درخت فندق و پنجاه گرم برگ گزنه یا ریشهٔ گزنه و یا برگ و ریشه و پنجاه گرم ریشهٔ باباآدم و پنجاه گرم ریشهٔ ترشک یا حماض و پنجاه گرم ریشهٔ کاسنی و پنجاه گرم تخم گشنیز و ده گرم شوید خشک و صد گرم عناب و صد گرم زرشک همه را مخلوط کرده و در جای خنک نگهداری کنید و هر صبح، ظهر و شب هر بار دو قاشق غذاخوری از آن را در یک و نیم لیوان آب سرد بجوشانید تا آب آن به حدود نصف برسد سپس آب آن را صاف و شیرین کرده بنوشید.

* گل بنفشه، گل پنیرک، گل نیلوفر، گل محمدی، تخم‌خرفه، تخم خشخاش، تخم کاهو، تخم کاسنی، تخم گشنیز، تاجریزی، بالنگو، ریشهٔ ریوند چینی، برگ سنای مکی، شاه‌تره، کاکنج، علف مخلصه، پوست خشخاش و پوست هلیلهٔ زرد از هر کدام ده گرم مخلوط کرده، بسیار نرم بسایید و هر روز صبح، ظهر و شب هر بار یک قاشق شربت‌خوری از آن را در دهان بریزید و با آب بخورید، یا یک قاشق شربت‌خوری از دارو را با یک فنجان آب سرد و شکر مخلوط کرده و میل کنید.

* هر روز صبح قبل از صبحانه مقداری توت وحشی یا یک لیوان آب هویج یا یک لیوان آب سیب درختی یا آب جوشاندهٔ پنج گرم ریشهٔ ترشک یا کوبیده‌ی سه عدد پوست هلیلهٔ زرد، حدود پنج گرم از آن را با نبات ساییده شده مخلوط کرده و بخورید.

* آب دم‌کردهٔ دو گرم شاه‌تره را بنوشید و یا آب جوشانده ده گرم گل قاصد را میل کنید.

* آب جوشاندهٔ پنج مثقال از مخلوط برگ و ریشه گزنه را میل کنید که بسیار مفید خواهد بود.

ضمناً باید از مصرف دخانیات نیز پرهیز و از مایعات بیشتر استفاده شود. همچنین از خوراکی‌های زیر بیشتر استفاده کنید.

توت‌فرنگی، انگور فرنگی، انگور زرد و کاملاً رسیده، پرتقال، خیار، انار، آلوی بخارا، ازگیل، زرشک، گیلاس، هندوانه، آلبالو، لیموترش، لیمو شیرین، سیر، پیاز، کاهو، تمشک، عناب، عرق کاسنی، عرق بید، عرق نیلوفر، عرق شاه‌تره، عرق بنفشه، آش تمر، آش آب‌غوره، خاکشیر، آب دم‌کردهٔ فراسیون، آب دم‌کردهٔ گل گندم، آب دم‌کردهٔ بنفشه فرنگی، آب دم‌کردهٔ افسطین، آب دم‌کردهٔ غاز ایانی، آب دم‌کردهٔ شاه‌تره، آب جوشاندهٔ ریشه کاسنی، آب جوشاندهٔ ریشه باباآدم، ترشک، تخم گرمک، تخم

خیار، تخم هنداونه، زغال اخته، غاز ایانی تازه، آرتیشو خام، شیر.

همچنین می‌توانید شب‌ها از داروهای زیر نیز به‌عنوان مالیدنی استفاده کنید. آب مرزنجوش، آب پرسیاوشان، آب قرنفل، آب تره، زهرهٔ گاو، روغن گل، انقوزهٔ پخته شده در روغن زیتون، آب زیرهٔ حل شده در پیه مرغ، مخلوط شهم حنظل در روغن زیتون، آب خرفه، سرکه، مخلوط سرکه با روغن گل و مخلوط آب شهم حنظل تازه با روغن کنجد.

ریزش مو در اثر صدمات خارجی: ریزش موی سر ممکن است در اثر عوامل خارجی یا صدمهٔ فیزیکی، صدمهٔ شیمیایی و یا صدمهٔ با اشعه‌ها ایجاد شود.

* گل اروانه، گل زوفا و حنا از هر کدام ده گرم. گل ریواس، گل بابونه، شنبلیلهٔ خشک و پر سیاوشان از هر کدام بیست گرم. آرد نخود و مورد از هر کدام صد گرم همه را مخلوط کرده و بسیار نرم بسایید. همچنین مغز گردو، مغز بادام خام، مغز پسته‌ی خام و مغز فندق خام از هر کدام صد گرم مخلوط کنید و بسیار نرم بکوبید. سپس همه را مخلوط کرده و در هر هفته دو شب هنگام خوابیدن یک استکان از دارو را با دو عدد سفیده‌ی تخم‌مرغ و در صورت نیاز کمی آب خمیر کرده و بر پوست بمالید و سر را بپیچید و بخوابید و صبح در حمام بشویید.

* پر سیاوشان، قهوه، حنا، گل ریواس، شنبلیلهٔ خشک از هر کدام بیست و پنج گرم، مورد، نخود خام و سیاه‌دانه همه را مخلوط کرده و بسیار نرم بسایید. همچنین مغز پستهٔ خام، مغز فندق خام، مغز بادام خام و مغز گردو، از هر کدام پنجاه گرم مخلوط کرده و نرم بکوبید سپس با داروهای دیگر مخلوط کرده و در هر هفته دو شب هنگام خواب یک استکان از دارو را با دو عدد تخم‌مرغ کامل شامل زرده و سفیده مخلوط کنید و بر پوست سر بمالید و سر را بپیچید و بخوابید و صبح در حمام بشویید.

* اقاقیا ده گرم، مصطکی رومی بیست گرم، تخم کرفس و گل شقایق از هر کدام سی‌گرم، مورد پنجاه گرم، همه را مخلوط کنید و بجوشانید سپس آب آن را صاف کرده و به اندازهٔ نصف آب، روغن کنجد به آن اضافه کنید و روی آتش ملایم بجوشانید تا آب آن تمام شود و روغن بماند و هر روز یا هر شب آن را بر پوست سر بمالید.

* پوست هلیلهٔ زرد و مازو از هر کدام ده گرم، تخم مورد بیست گرم، آمله مقشر سی گرم، همه را مخلوط و نیم‌کوب کنید، سپس در چهار لیوان آب بجوشانید تا حدود دو لیوان آب بماند. بعد آن آب را صاف کرده و با یک لیوان روغن کنجد آنقدر روی آتش ملایم بجوشانید تا آب تمام شود و روغن بماند و آن روغن را همیشه بر سر بمالید.

* مازو، مرصاف، مصطکی رومی و کندر از هر کدام یک قسمت و قردمانا دو قسمت و لادن سه

قسمت. داروها را بسیار نرم بسایید بعد در روغن گل مخلوط کرده و همیشه بر سر بمالید.

* اقاقیا، مصطکی رومی، هستهٔ خرمای سوخته و خاکستر ریشهٔ درخت کاج از هر کدام ده گرم، آمله مقشر، برگ مورد، برگ شقایق، برگ درخت سرو، پر سیاوشان، سنبل‌الطیب، سعد کوفی، تخم کرفس، تخم چغندر و پوست سبز گردوی تازه از هر کدام بیست گرم همه را مخلوط و نرم بکوبید بعد با روغن کنجد مخلوط کنید و همیشه بر سر بمالید.

ریزش مو در اثر کم‌کاری کبد: اگر علت ریزش مو از ضعف و کم‌کاری کبد باشد می‌توان سنبل‌الطیب، شاه‌تره، ریوند چینی و تخم کرفس از هر کدام بیست گرم و ریشهٔ زرشک، شوید خشک و خارخاسک از هر کدام پنجاه گرم، انجیر خشک، تخم کاسنی، ریشهٔ کاسنی و لیمو عمانی از هر کدام صد گرم مخلوط و نیم‌کوب کنید و در جای خشک نگهداری شود و هر صبح، ظهر و شب هر مرتبه دو قاشق غذاخوری از آن را در یک و نیم لیوان بجوشانید و پس از اینکه آب آن به حدود نصف رسید آبش را صاف کرده با سکنجبین یا شکر شیرین ساخته بنوشید.

* گل محمدی، گل خطمی سفید،گل بنفشه، گل پنیرک، تخم خرفه، تخم کاسنی، تخم کرفس، تخم گیشوث، تخم کاهو، انجیر خشک، انیسون، شاه‌تره، خارخاسک، شوید خشک، نعنای خشک، حماض، تاجریزی، ریشهٔ ریوند چینی و ریشهٔ کاسنی از هر کدام سی گرم مخلوط کرده و نیم‌کوب کنید، سپس به بیست قسمت مساوی تقسیم کرده و هر قسمت را شب در یک و نیم لیوان آب جوش بخیسانید و صبح با همان آب بجوشانید تا آب آن به نصف برسد. سپس آب آن را صاف و با شکر شیرین کرده قبل از صبحانه بنوشید و تفالهٔ آن را مجدداً در یک و نیم لیوان آب‌جوش بخیسانید و شب باز هم با همان آب بجوشانید و هنگامی که آب آن به نصف رسید صاف و شیرین ساخته و قبل از شام بنوشید.

* گل محمدی و طباشیر هندی از هر کدام پنجاه گرم، ریشهٔ ریوند چینی و تخم کرفس از هر کدام بیست گرم، تخم خرفه و تخم کاسنی از هر کدام سی گرم، همه را مخلوط کنید و بجوشانید سپس آب آن را با فشار صاف کنید. بعد دویست گرم چهارتخم خنک کوبیده شده شامل مغز تخم گرمک، مغز تخم کدو، تخم خیار سبز و تخم خیار چنبر به نسبت مساوی را دَر آن آب ریخته و تا گرم است خوب مخلوط کنید، مجدداً از صافی رد کنید و در یخچال نگهدارید و به مدت ده روز هر روز صبح قبل از صبحانه یک دهم از آن را میل کنید.

* به مدت بیست روز هر روز ریشهٔ ریوند چینی، تخم کرفس، انیسون، اسارون، قسط شیرین، نعنا خشک و قردمانا از هر کدام دو گرم مخلوط کرده بکوبید و در یک و نیم لیوان آب بجوشانید تا آب آن

به حدود نصف برسد. سپس آب آن را صاف کرده با سنکنجبین شیرین، و قبل از صبحانه بنوشید.

* هر روز تخم ترشک، تخم گیشوث، اترج و تمرهندی از هر کدام مقداری تهیه و مخلوط کنید و بجوشانید بعد آب آن را صاف کرده با مقداری مساوی آب انار مخلوط و در طول روز به مرور بنوشید.

* مقداری پوست ریشه‌های درختچهٔ زرشک را در آب سرد به مدت بیست دقیقه بخیسانید، بعد با همان آب بجوشانید و صاف کنید. سَپس آن را در یخچال نگهدارید و بعد از هر غذا یک فنجان بنوشید.

* مدت چند ماه هر روز صبح قبل از صبحانه یک قاشق غذاخوری خاکشیر را با یک یا نصف استکان سنکنجبین مخلوط کرده و بخورید و هر روز عصر یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون را با یک قاشق آب‌لیمو ترش مخلوط و میل کنید.

ضمناً می‌توانید از خوراک‌های زیر به‌منظور تقویت کبد بیشتر استفاده کنید. آب انار، آب خیار، آب خرفهٔ تازه، آب کدو یا کدوی پخته یا خام، آب کاسنی تازه، آب جوشانده خارخاسک، آب جوشاندهٔ ریشهٔ کاسنی، آب دم‌کردهٔ سنبل‌الطیب، آب دم‌کردهٔ رقیق شاه‌تره، لعاب اسفرزه، شربت به لیمو، شربت سکنجبین، شربت آب‌لیمو، شربت زرشک، روغن زیتون با غذای روزانه، آب سیب درختی، به شیرین خام یا آب آن، انجیر، زیرهٔ‌سیاه.

ریزش مو از تنبلی کلیه‌ها: اگر علت ریزش مو از تنبلی کلیه‌ها باشد می‌توانید برگ کاسنی، ریشهٔ کاسنی، تخم کاسنی و ریشهٔ مرغ از هر کدام پنجاه گرم. چای سیاه (چای معمولی)، علف هفت بند، برگ گزنه، انیسون، رازیانه، اذخرمکی، کاکنج، خارخاسک، پونهٔ خشک، افسنتین، پر سیاوشان، ناخنک، گل پنیرک، گل محمدی و خار شتر از هر کدام سی گرم، کاکل ذرت و دم گیلاس از هر کدام صد گرم همه را نیم‌کوب کنید و بیست قسمت کنید و هر قسمت را شب در یک و نیم لیوان آب جوش خیسانده و صبح در همان آب بجوشانید، چون آب آن به حدود نصف رسید آن را صاف و با شکر شیرین کنید و بنوشید. تفالهٔ آن را مجدداً در یک و نیم لیوان آب جوش خیسانده و شب باز هم بجوشانید و آب آن را مصرف و از خوراک‌های زیر نیز بیشتر استفاده کنید.

سیر، اسفناج، شنگ، کاسنی، بادمجان، زعفران، زیرهٔ سیاه در این مورد مفید خواهد بود.

ریزش مو در اثر چربی پوست سر: اگر علت ریزش مو از چربی پوست سر باشد می‌توانید گل ریواس، گل خطمی و کتیرا از هر کدام سی گرم، شاه‌تره، مورد، گل بنفشه و شنبلیلهٔ خشک از هر کدام ده گرم، لیمو عمانی یا پوست لیموترش خشک سیصد گرم همه را مخلوط کرده و با یک کیلو سدر مخلوط کنید، هر سه روز یک بار به حمام بروید و مقدار لازم از آن را با آب گرم مانند ماست درست

کنید و پس از ده دقیقه ماندن، سر را با آن شستشو دهید و پس از شستشو بگذارید حدود بیست دقیقه تا نیم ساعت روی سر بماند بعد سر را با آب بشویید.

ریزش مو به دلایل مختلف: اگر ریزش مو در اثر تنگی مسام و به‌علت رطوبت باشد باریکی مو و عدم آثار یبوست مشاهده می‌شود. لذا باید بوره و شوره را مساوی با زهرهٔ گاو مخلوط کرده بر سر بمالید و پس از مدتی صبر کردن، به حمام رفته با آب جوشاندهٔ مخلوط درمنهٔ ترکی و گل بومادران سر را بشویید و مدتی در حمام صبر کنید بعد دوش بگیرید.

* اگر ریزش موها در اثر انقباض و بسته شدن مسام در اثر خشکی و کثیفی پوست باشد، خشکی و یبوست مزاج، خشکی، خشونت و سیاهی در مو مشاهده می‌شود. در موقع کشش یا شانه زدن موها زود کنده شده و جدا می‌شود. درمان باید به ترتیب با نرم کردن مزاج شروع شده و شب‌ها روغن بابونه یا روغن گل را روی سر ماساژ دهید و در حمام نیز موها را با آب جوشاندهٔ مخلوط درمنه ترکی و گل برنجاسب بشویید و کمی صبر کنید و بعد دوش بگیرید.

* اگر ریزش مو در اثر تخلخل جلد و اتساع مسام باشد علائمی چون نرمی پوست، نازکی پوست، لاغری و باریک شدن موها، و سرعت ریزش مو مشاهده می‌شود. به عنوان درمان اقاقیا و مازو را مخلوط کرده، بجوشانید و آب غلیظ آن را بر سر بمالید، یا روغن مورد یا روغن لادن یا روغن مازو یا روغن هلیلهٔ کابلی یا روغن اقاقیا یا روغن آمله بر سر بمالید.

* اگر ریزش مو به دلیل ضعف و ناتوانی دوران نقاهت یا پس از دوران نقاهت بیماری باشد، از گوشت مرغ و کباب و آب میوه‌جات و زردهٔ تخم‌مرغ بیشتر استفاده شود. همچنین می‌توان دو قاشق عسل را در یک لیوان شیر حل کرده، بعد یک زرده‌ی تخم‌مرغ خام در آن مخلوط کنید و میل کنید.

نرم کردن موها: اگر میل دارید موهای شما نرم شود و از خشکی و شکنندگی در آید، برگ سداب تازه را بکوبید و بر موها ضماد کنید یا برگ درخت سقز تازه را بکوبید و بر موها ضماد کنید. اگر آن برگ‌ها خشک است نرم بکوبید و با آب خمیر کرده خضاب کنید.

* نارنج را بطور کامل با پوست و گوشت و هسته‌هایش بپزید و بعد له کرده و بر موها ضماد کنید.
* گل بابونهٔ شیرازی را نرم بسایید بعد با آب گرم خمیر و بر موها ضماد کنید.
* گهگاه موها را با آب جوشاندهٔ برگ گردو بشویید.

دراز نگهداشتن موها: اگر خواستید موها را کوتاه نکنید و آن‌ها را به‌صورت بلند حفظ کنید گه‌گاه برگ درخت سقز کوبیده را با آب گرم خمیر کرده و بر آن ضماد کنید.

حالت گرفتن موها: برای این‌که موهای خود را حالت دهید و به همان حالت بماند بر موها، لعاب

اسفرزه یا ژل کتیرا بزنید مؤثر خواهد بود.

محکم کردن موها: در صورتی‌که موهای سر شما سست و ضعیف شده است به‌منظور محکم کردن آن گه‌گاهی با آب گرمک یا لِردهای بین تخمه‌های گرمک موهای خود را مالش دهید و مدتی صبر کنید تا روی موها بماند، بعد دوش بگیرید.

رشد موها: همیشه در حمام پس از شستن سرگل بومادران، گل ختمی، گل بنفشه، اسطوخودوس، شاه‌تره و سیاهدانه را از هر کدام، به مقدار مساوی بجوشانید، بعد آب آن را با لعاب اسفرزه مخلوط کرده و سر را با آن بشویید و پس از شستشو مدتی صبر کنید روی سر بماند سپس دوش بگیرید.

* پر سیاوشان بیست و پنج گرم، برگ درخت کاج، برگ مورد، گل محمدی و آمله مقشر از هر کدام پنجاه گرم مخلوط و نیم‌کوب کنید و در دو لیتر آب بجوشانید تا حدود یک لیتر آب باقی بماند. هرگاه به حمام می‌روید پس از شستشوی سر مقداری از آب آن را بر سر و موها بمالید و مدتی صبر کنید بعد دوش بگیرید.

پرپشت کردن موها: اگر میل دارید تعداد موهای شما افزایش یابد و موهای پرپشتی داشته باشید نعناء، شاهی، ترب سیاه، تربچهٔ قرمز، برگ کلم، بولاغ اوتی، شنبلیله، پیاز و خیار بیشتر مصرف کنید.

سفیدی مو قبل از موعد: در بعضی افراد در سنین جوانی و یا قبل از موعدی که نباید موهایشان سفید شود به علت کمبود حرارت غریزی یا کثرت رطوبت در بدن یا رقیق شدن خون یا شستشوی موها با آب بسیار گرم و غیره موهایشان سفید می‌شود. در این صورت باید مدتی طولانی از خوردن ترشی‌جات، لبنیات، بنفشه همچنین مصرف کافور، یاسمن، گلاب، عطریات سرد و نیز از حمام رفتن بیش از حد، گریه، غم و اندوه، ناراحتی و عصبانیت پرهیز شود.

اگر شما قبل از موعد موهایتان شروع به سفید شدن کرد، بابونهٔ شیرازی، شیطرج، نخود الوند، فلفل سیاه، زنجبیل و دارچین از هر کدام ده گرم، ثعلب و دانه‌های مغز میوهٔ کاج از هر کدام بیست گرم، آمله مقشر پنجاه گرم و هلیلهٔ سیاه صد گرم همه را مخلوط کرده و بسیار نرم بسایید بعد یک کیلو مویز بدون هسته را در هاون دستی بکوبید تا به‌صورت خمیر درآید. سپس داروهای ساییده شده را با پنجاه گرم پودر نارگیل و یک کیلو عسل بدون موم خوب مخلوط کنید و در جای خنک نگهدارید. هر روز صبح، ظهر و شب هر بار به اندازهٔ یک مغز بادام از آن را بخورید و ادامه دهید تا دارو تمام شود.

پیشگیری از سفید شدن موها: اگر دوست دارید موهای شما سفید نشود و رنگ خود را حفظ کند از ماست شیرین و تازه، سوپ سبوس برنج با ماست شیرین و تازه، آب دم‌کرده سبوس یا چلتوک

برنج، سیر همچنین ویتامین ب کمپلکس بیشتر استفاده کنید و هر روز صبح ناشتا آب چغندر خام را گرفته و با ماست شیرین و تازه مخلوط کرده، میل کنید.

* گه‌گاه برگ ریواس تازه را آب گرفته و شب هنگام خواب بر موها و پوست سر بمالید.

* هر چند وقت یک بار به مدت یک هفته هر روز سر و موها را با آب جوشاندهٔ هلیلهٔ سیاه کوبیده شده بشویید.

* خرنوب کوبیده و حنا را مساوی مخلوط کرده، با آب گرم خمیر کنید و بر سر ببندید. همچنین باید هر روز نصف قاشق چای‌خوری هلیلهٔ سیاه کوبیده شده را در دهان ریخته با آب بخورید و مدت زیادی تکرار کنید.

مشکی کردن مو: اگر میل دارید موهای سفید شما سیاه شود. حداقل به مدت یک‌سال هر شب نصف قاشق چای‌خوری هلیلهٔ سیاه کوبیده را در دهان بریزید و بخورید و هر روز به مقدار زیادی والک بخورید و سیر، سوپِ سبوس برنج با ماست شیرین تازه را گه‌گاهی میل نمایید. در مصرف یک یا دو نسخه زیر مدتی مداومت کنید.

همیشه در حمام با آب جوشاندهٔ برگ کنجد سر را بشویید.

* برگ کنجد کوبیده را با حنا مخلوط کرده و با آب گرم خمیر و بر سر ضماد کنید.

* انجیر خشک را به سوزانید و سوختهٔ آن را نرم بسایید بعد با روغن ریحان یا روغن آمله مخلوط و بر سر خضاب کنید.

* برگ مورد، پوست سبز گردوی خشک شده، اقماع گل محمدی، پـر سـیاوشان و حب‌القـار را مخلوط کنید و بسیار نرم بسایید بعد با روغن فرفیون مخلوط کرده بر سر بمالید.

* آمله، رنگِ برگ و حنا را مخلوط کرده و نرم بسایید. سپس با آب جوشاندهٔ سماقِ کوبیده شده خمیر کرده و به مدت حدود دو ساعت بر سر ببندید.

* ریحان تازه را در روغن آمله یا روغن کنجد بپزید و بر سر خضاب کنید.

* برگ و میوهٔ تمشک را هر شب بکوبید و بر سر ضماد کنید.

* پنج گرم حنا را با بیست گرم وسمهٔ ساییده، در آب جوشاندهٔ سماق یا آب انار ترش خمیر کرده و بر سر بمالید و پس از چند ساعت در حمام آن‌ها را با آب برگ انبه بشویید.

* گل شقایق خشک و مورد را با آب گرم خمیر و بر سر بمالید. پس از چند ساعت بشویید.

* لادن، افسنتین و میوهٔ درخت کاج را مخلوط و بسیار نرم بسایید بعد با آب جوش خمیر کرده و بر سر بمالید و پس از چند ساعت، در حمام بشویید.

* گُل گردو یا پوست سبز خشک شدهٔ گردو بیست گرم، حنا و وسمه از هر کدام چهل گرم، همه را نرم بسایید بعد سه قسمت کرده و هر شب یک قسمت از آن را با آب گرم خمیر نموده و بر موها بمالید و بخوابید و صبح در حمام بشویید.

* اول مقداری برادهٔ آهن را در سرکه بخیسانید. پس از بیست و چهار ساعت حنا و وسمهٔ ساییده شده را با آن خمیر کنید و بر موها بمالید و پس از چند ساعت بشویید.

* اول موها را با آب‌لیموی رقیق شده بشویید بعد پوست انار، آمله مقشر و هلیلهٔ سیاه از هر کدام صد و پنجاه گرم را با هم مخلوط کرده و بسیار نرم بسایید. این مخلوط را در سیصد و پنجاه گرم سرکه و سیصد و پنجاه گرم شیر (مخلوط) بجوشانید تا قوام آید، سپس بر موها بمالید و پس از چند ساعت بشویید.

* هستهٔ خرمای سوخته، پوست انار، زاج سبز، آمله مقشر، برادهٔ آهن، مورد و وسمه را به نسبت مساوی مخلوط بجوشانید و بر موها بمالید.

* مدتی هر روز سر را با آب انبه بشویید.

* میخک ساییده شده را با حنا به نسبت مساوی با روغن زیتون مخلوط کنید و به سر بمالید.

* موها را با آب توتیا بشویید.

* مازو، زاج سفید و هلیله سیاه را به نسبت مساوی مخلوط کرده و بسیار نرم بسایید بعد با سرکه خمیر و بر موها بمالید و پس از چند ساعت بشویید.

* کلاهک بادمجان، مازوی سبز، برادهٔ مس، نخود سیاه و هلیلهٔ سیاه همه را به نسبت مساوی نرم بکوبید بعد در مقداری روغن کنجد مخلوط کنید و یک هفته نگهدارید بعد بر موها بمالید و پس از چند ساعت بشویید.

کم رنگ کردن موهای مشکی: اگر موهای شما مشکی شفقی (بسیار مشکی) است و میل دارید از سیاهی آن کاسته شود مرصاف و شوره را با هم به‌طور مساوی مخلوط کرده و با آب خمیر کنید و بر موها بمالید و پس از بیست و چهار ساعت به حمام رفته و سر را بشویید و یا به جای این کار موها را با آب اکسیژنه بشویید.

طلایی کردن مو: برای اینکه موهای شما رنگ طلایی به خود بگیرد، یک برابر مازو، دو برابر زردچوبه، سه برابر باقلای مصری، پنج برابر پوست دانه‌های سماق را در آب‌جوش ریخته و به‌مدت یک هفته بماند بعد بر موها بمالید و پس از چند ساعت بشویید.

* شوره و مرصاف را به‌مقدار مساوی با آب گرم خمیر کرده و پس از بیست و چهار ساعت ماندن

بر موها بمالید و پس از چند ساعت بشویید.

* موها را با آب اکسیژنه بشویید.

سفید کردن موها: اگر میل دارید موهای خود را سفید کنید، تخم ترب را نرم بسایید، با کافور و گوگرد زرد به نسبت مساوی، و با مقداری زهرهٔ گاو آمیخته و بر موها بمالید.

* پوست ترب سیاه خشک شده را نرم بسایید و با کمی سرکه و کمی زهرهٔ گاو مخلوط کنید و بر موها بمالید.

* هر روز موها را با گلاب خیس کنید و بعد با گوگرد سوخته شده مالش دهید. سپس سر را روی بخار گوگرد زرد بگیرید، گوگردهای سوخته که بر سر مالیده‌اید را پس از چند ساعت با سرکه بشویید و این عمل را تکرار کنید.

* طلق محلول را با شکر سِرِشته و بر موها بمالید.

زعفرانی شدن رنگ مو: برای اینکه موی سفید شما رنگی زعفرانی به خود گیرد، اول سر را خوب بشویید که چربی مو برطرف شود. پس از خشک کردن، یک برابر حنا را با دو برابر سدر مخلوط کرده و با آب گرم خمیر کنید و بر سر بمالید و پس از چند ساعت بشویید.

خرمایی شدن رنگ مو: برای خرمایی کردن رنگ موهای سفید خود، صمغ درخت کاج، زعفران ساییده شده، حنا و زاج سفید را در سرکه حل کنید و بر موها بمالید و پس از مدتی بشویید. ضمناً اگر تهیه صمغ کاج میسر نبود می‌توانید پوست درخت کاج کوبیده شده را بجوشانید تا آبِ تقریباً غلیظی به‌دست آید و مقداری از آن آب را به‌جای صمغ مخلوط کنید.

قرمز کردن رنگ مو: برای اینکه رنگ موی شما به رنگ قرمز تبدیل شود، سعد کوفی و کندر را نرم بسایید و در مقداری آب بجوشانید تا کمی آب باقی بماند. پس از شستن و خشک کردن موها، آن را بر موها بمالید و پس از مدتی سر را بشویید.

* باقلای مصری و مرمکی از هر کدام ده گرم، شوره بیست گرم، همه را بسایید، با کمی آب خاکستر چوب گل رز و یا آب جوشاندهٔ کندر مخلوط کنید. بر موها بمالید و پس از مدتی بشویید.

ن

نقرس

از بیماری‌های قرن ما نقرس است. ورم و آماس شدیدی که در پا و بند انگشتان بخصوص شصت پا بروز می‌کند و بیشتر در مردانی که سنّشان از شصت گذشته است دیده می‌شود. اشخاصی که پیاده‌روی نمی‌کنند و بیشتر با اتومبیل حرکت می‌کنند، به این بیماری دچار می‌شوند. همچنین اشخاصی که تغذیه بسیار خوب دارند و غذاهای غنی و سرشار از مواد غذایی مصرف می‌کنند دیده می‌شود. اگر نقرس مداوا نشود و نسبت به پایین آوردن اسیداوریک خون اقدام نشود، سایر مفاصل نیز به این بیماری دچار می‌شوند. نقرس مزمن که به آن رماتیسم نقرسی می‌گویند، پس از چندین حمله نقرسی تغییر شکل دایمی و غیرقابل برگشتی در مفاصل به همراه دارد.

به طور کلی نقرس ناشی از چاقی است و باید آن را درمان کرد.

درمان

کلم: ضماد برگ‌های سفت کلم مسکن دردهای رماتیسم و نقرس می‌باشد.

روغن بابونه: در مورد نقرس باید محلی را که درد می‌کند با روغن بابونه مالش داد، درد آرام می‌شود.

گیاه پیرو: آن را در یک لیوان آبجوش مدت ده دقیقه دم کنید و هر بار یک فنجان میل کنید برای

نقرس بسیار مفید است.

زیره: دانه و ریشه زیره را از خارج برای تسکین درد پا و نقرس استفاده کنید.

دم کرده چای: برای مبتلایان به نقرس مفید است.

درخت زبان گنجشک: دم کرده برگ زبان گنجشک برای مبتلایان بـه نـقرس و رمـاتیسم تـجویز می‌شود.

معالجه نقرس با اسطوخودوس: صد گرم اسطوخودوس را که خشک شده باشد در یک لیتر روغن زیتون بخیسانید. ظرف آن را هشت روز در مقابل آفتاب بگذارید و از این روغن مخلوط برای مالش در قسمت‌های دردناک به کار ببرید.

پوارو: پوارو یا تره فرنگی درد نقرس را تسکین می‌دهد.

جوشانده کاکل ذرت: جوشانده کاکل ذرت نیز برای درد نقرس و رماتیسم تجویز می‌شود.

برای بیماران مبتلا به نقرس: انگور، غازیانی، عسل، سیب، گلابی، انجیر توصیه و تجویز می‌شود.

سیر: بهترین دوای درد نقرس و رماتیسم است. سیر را در هاون خوب بکوبید تا نرم شود و بعد با پارچه نازک آن را روی محل درد ببندید.

گردو: دم کرده برگ درخت گردو و پوست سبز گردو بهترین داروی نقرس و درد آن می‌باشد.

شلغم: ضماد پخته آن بر روی محل درد نقرس بسیار مفید است.

آلوی سیاه و زرد: به بیماران مبتلا به نقرس توصیه می‌شود.

آرتیشو: جوشانده برگ آرتیشو به مقدار چهار برگ در یک لیتر آب جوش برای دردهای رماتیسم و نقرس تجویز می‌شود.

هویج: آب هویج خام را می‌توانید ساده یا با شیر مخلوط و صبح ناشتا میل کنید. آب هویج خام برای بیماری‌های کبدی، رماتیسمی، مفصلی و نقرس بسیار مؤثر و مفید است.

کرفس: سرشار از ویتامین آ، ب و ث می‌باشد. دارای سدیم، پتاسیم، فسفر و آهک می‌باشد. مصرف آن برای اشخاص مبتلا به رماتیسم و نقرس توصیه می‌شود.

رازیانه: سرشار از فسفر، آهک، ویتامین آ، ب و ث است. برای مبتلایان به نقرس تجویز می‌شود.

تمشک: خنک، تصفیه کننده و ادرارآور است. مبتلایان به نقرس و رماتیسم از این میوه استفاده کنند که بسیار مفید و موثر است.

توت فرنگی: مقدار زیادی اسید سالسیلیک دارد که بر روی مفاصل عمل قابل توجهی انجام می‌دهد و به همین جهت آن را برای بیماران رماتیسمی و مبتلایان به نقرس تجویز می‌کنند.

سیب زمینی ترشی: دارای روغن‌های نباتی به شکل موسیلاژ[۱] می‌باشد و عمل روده‌ها را مرتب می‌کند. برای اشخاصی که مبتلا به سوءهاضمه، رماتیسم و نقرس می‌باشند توصیه شده است.

گلابی: تانن و املاح پتاسیم که در گلابی می‌باشد اسید اوریک را به هر اندازه که باشد حل می‌کند و به همین جهت برای اشخاص مبتلا به نقرس و رماتیسم تجویز می‌شود.

گیلاس: تصفیه کننده خون است و چون ادرارآور است، در بیماری‌های رماتیسم و نقرس مصرف می‌شود.

معالجه نقرس با کاکل ذرت: ذرت دارای عناصر مختلف معدنی مخصوصا املاح پتاسیم و کلسیم می‌باشد. جوشانده کاکل ذرت از جمله مدرهایی است که برای بیماران مبتلا به نقرس تجویز و توصیه می‌شود.

ترب سیاه: ترب سیاه ضد اسکوربوت[۲] است. برای دردهای سیاتیک، درد اعصاب، رماتیسم و نقرس تجویز می‌شود.

انگور فرنگی: بی‌اندازه ادرارآور است و به همین جهت برای اشخاصی که مبتلا به رماتیسم، نقرس و امراض جلدی هستند یا کبد آن‌ها تنبل است تجویز می‌شود.

غازیانی: غازیانی مشهی و مدر است و نیز خون را تصفیه می‌کند. برای مبتلایان به رماتیسم و نقرس بسیار مفید است.

عسل: در مواقع شدت درد نقرس مقداری عسل را روی یک تنزیب بمالید و بر محل درد ببندید و هر دو ساعت آن را عوض کنید. ضمنا دو قاشق سوپ‌خوری عسل با صبحانه میل کنید.

گردو: کسانی که دچار نقرس و رماتیسم شده‌اند دم کرده برگ گردو را مصرف کنند که بهترین داروی ضد درد و ورم نقرس است.

علف هفت بند: کسانی که رماتیسم یا نقرس دارند آب ساقه یا برگ تازه علف هفت بند را استفاده کنید.

شالک: صد گرم جوانه‌های خشک شالک را در سیصد گرم آب سر بریزید و تا بیست دقیقه به جوشانید و بعد کمی روغن زیتون به آن اضافه کنید. سپس آن را در پارچه نازک توری بریزید و در محل درد بگذارید.

چوبک: دم کرده برگ‌ها و ریشه چوبک به مقدار سه فنجان قبل از غذا در روز دردهای نقرس را از بین می‌برد.

---

۱. لعاب

۲. بیماری کمبود ویتامین ث

شاهی آبی: جوشانده شاهی آبی در درمان رماتیسم و نقرس تجویز می‌شود.
کشمش و شیر: در درمان نقرس دارای خواص مؤثری است.
شلغم: برای درمان نقرس تجویز می‌شود.
باباآدم: شصت گرم آن را در یک لیتر آب به صورت جوشانده در درمان نقرس و رماتیسم مصرف می‌شود.
گیاه سرخ گل: نقرس را درمان می‌کند.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

اگر به نقرس (ورم و درد شصت پا) مبتلا شده‌اید، ضمن پرهیز از خوردن گوشت مخصوصاً گوشت پرندگان و شکار، دل و قلوه، غذاهای چرب و سرخ‌کرده، باید از خوراکی‌هایی که به درمان کمک می‌کنند بیشتر استفاده کنید، مانند: خربزهٔ کاملاً رسیده قبل از غذا، پرتقال، موز، گلابی رسیده، آلو، انجیر خشک، کشمش، بویون کرفس، ترب سیاه و قلقاسی (سیب‌زمینی ترشی).

* به‌عنوان درمان باید چهل گرم برگ کرفس قمری تازه و یا بیست و پنج گرم، خشک آن را در یک لیتر آب بجوشانید و آب آن را به مرور بنوشید.

* پنجاه گرم برگ گرفس را در یک لیتر آب بجوشانید و آب صاف کردهٔ آن را به مرور بنوشید.

* هر روز از تریاق کبیر استفاده کنید و به‌جای آب، آب آلو را با سکنجبین شیرین کنید و بنوشید.

* گل بنفشه دو گرم، تخم گشنیز پنج گرم، کاکنج، بالنگو، تخم کاهو و تخم خرفه از هر کدام ده گرم، آلوچهٔ خشک و آلو از هر کدام پنجاه گرم و عناب و زرشک از هر کدام صد گرم، همه را مخلوط و نیم‌کوب کنید، بعد به پانزده قسمت مساوی تقسیم کرده و هر قسمت را یک شب در دو لیوان آب‌جوش بخیسانید و صبح در همان آب بجوشانید تا حدود یک لیوان از آب آن بماند، بعد آب آن را با لعاب اسفرزه و به مقدار پنج گرم ترنجبین مخلوط کنید و صبح و عصر بنوشید.

* مقداری سکنجبین را در آب برگ چغندر تازه مخلوط کنید و روزی سه مرتبه پا را در آن گذاشته و مالش دهید.

* گِل ارمنی، تخم کرفس، تخم شوید، رازیانه، زنیان، آویشن شیرازی، تخم گشنیز و انیسون از هر کدام به نسبت مساوی را نرم بسایید و در پیه یا روغن زیتون مخلوط کنید و بمالید.

* آب خرفهٔ تازه را با گلاب مخلوط کنید، بعد قدری کافور در آن حل کرده و بمالید و آب ترب را

هم بگیرید، بعد با سکنجبین شیرین کنید و بخورید و از مایعات بیشتر استفاده کنید.

* گل شقایق، عود، مقل‌ازرق، جدوار، تخم گشنیز و جوز بویا از هر کدام پنج گرم، تخم شوید، گل محمدی، تخم شنبلیله، پودینه و زنیان از هر کدام ده گرم، کنجد و سورنجان از هر کدام بیست گرم، همه را نرم بسایید، بعد با گلاب و سرکه مخلوط کنید و روزی سه مرتبه بمالید.

* مقداری عسل را روی یک قطعه تنظیف بمالید و هر دو ساعت یک‌بار آن را روی موضع گذارده و هر روز آن را عوض کنید و صبح‌ها در حالت ناشتا دو قاشق سوپ‌خوری عسل هم بخورید.

* چهار مثقال آب جوشاندهٔ سنا را به مرور بخورید.

* هر روز بیست گرم برگ و ساقهٔ گل گاوزبان را در نیم‌لیتر آب بجوشانید تا بپزد، بعد ده دقیقه دم کنید و هر نیم‌ساعت به نیم‌ساعت یک فنجان از آب آن بنوشید.

* سی گرم برگ و یا پوست سبز گردو را در یک لیتر آب‌جوش دوازده دقیقه دم کنید و یک فنجان از آب آن را قبل از هر غذا بنوشید.

* سی گرم تخم زبان گنجشک را دم کنید و آب آن را روزی سه استکان قبل از وعده‌های غذا بنوشید و هر روز تکرار کنید.

* دویست و پنجاه گرم ساقه‌های گلدار پونهٔ کوهی را در یک لیتر آب‌جوش دوازده دقیقه دم کنید، بعد آب صاف کردهٔ آن را در یک وان آب گرم بریزید و مدتی در آن دراز بکشید و محل نقرس را ماساژ دهید.

* صد گرم گل خشک اسطوخودوس هندی را بکوبید و در یک لیتر روغن زیتون مخلوط کرده و ۸ روز در مقابل آفتاب گذاشته، بعد موضع را با آن روغن ماساژ دهید.

* یک قاشق سوپ‌خوری پوست خشک سیب درختی را نرم بکوبید و در یک فنجان آب‌جوش پانزده دقیقه بجوشانید و پس از هر وعدهٔ غذا یک فنجان از آب آن بنوشید.

* گوگرد زرد را با سرکه مخلوط کرده و روی موضع ضماد کنید.

* هر روز دو لیوان بزرگ آب انگور بخورید، یکی بین صبحانه و ناهار و دیگری بین ناهار و شام و این‌کار را چهل روز ادامه دهید. و یا چهل روز به‌جای صبحانه انگور فراوان بخورید و تا ظهر هیچ چیز دیگری میل نکنید.

* هر روز لیمو بخورید، بدین ترتیب: روز اول یک عدد و روزی یک عدد اضافه کنید تا به بیست عدد برسد و دوباره یکی‌یکی کم کنید تا به یک عدد برسد.

* مقداری گل یاسمن را در یک شیشهٔ پر از روغن زیتون بریزید و پانزده روز در مقابل آفتاب قرار

دهید و هر روز آن روغن را روی موضع بمالید و ماساژ دهید.

* باقلای پخته را با آرد جو، روغن زیتون کهنه و پیه خوک مخلوط کرده و بر موضع ضماد کنید.

* یک عدد پوارو را با آب بپزید، بعد از آب بیرون آورده تا آب نداشته باشد و در سرکه بیندازید تا خوب سرکه را به‌خود بگیرد، سپس بیرون آوردید، له کرده و ضماد گذارید.

* سی گرم گل‌های ریش‌بز را در یک لیتر آب‌جوش دم کرده و به مرور آب صاف شدهٔ آن را مصرف کنید.

* چند قطره آب‌لیموی ترش و چند قطره روغن زیتون را در یک فنجان بریزید، بعد با بویون کرفس فنجان را پر کرده و بنوشید و هر دوساعت به دوساعت این کار را تکرار کنید و نیز کرفس خام را بکوبید و با آب‌لیمو روی شصت پا ضماد کنید و هر روز در لگن یا وان آب گرم چند برگ کرفس بیندازید و دو ساعت در آن پاشویه کنید و در این مدت کرفس را به انواع مختلف، زیاد بخورید.

* سرکه را با آرد جو خمیر کنید، بعد کمی گوگرد با آن مخلوط کرده و ضماد گذارید.

* صبح ناشتا یک استکان آب پوست سبز لوبیا را بگیرید و بنوشید.

* برگ و ریشهٔ کاسنی را کوبیده و با آرد جو خمیر کرده و بر آن ضماد کنید.

* یک قاشق قهوه‌خوری گل‌طاووسی را در یک لیوان آب‌جوش دم کنید، بعد صاف کرده و آب آن را سه‌بار در روز بنوشید و در مورد این بیماری بیش از یک لیوان نباید مصرف شود.

* شصت گرم ریشهٔ شنگ را در یک لیتر آب، نیم‌ساعت بجوشانید و صبح ناشتا و بین غذاهای اصلی از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

* هر روز پاها را پانزده دقیقه حمام خیلی گرم دهید، بعد پنج دقیقه حمام سرد دهید و بعد آب پنج عدد لیمو و دو عدد سیر را بگیرید و مخلوط کرده، بنوشید.

* چهل گرم کاکل ذرت را در یک لیتر آب پنج دقیقه بجوشانید و پانزده دقیقه هم دم کنید و روزی پنج بار و هر مرتبه نصف استکان از آب آن بنوشید.

* سی‌وپنج گرم ریشهٔ رازیانه را در یک لیتر آب بجوشانید و از آب صاف کردهٔ آن بنوشید.

نقرس حاد: اگر به نقرس حاد مبتلا شده‌اید، باید از خوردن: جگر، دل و قلوه، کله‌پاچه، مغز، گوشت، آبگوشت، ماهی، چربی‌جات، تخم‌مرغ، قارچ، ادویه‌جات، مارچوبه، نمک، چای، شکلات، گوجه‌فرنگی، اسفناج، ترشک و مصرف دخانیات پرهیز کنید.

* به‌عنوان درمان باید شیرهٔ کوکنار، زعفران و زردهٔ تخم‌مرغ پخته را مخلوط کرده و بر موضع ضماد کنید.

* فوفل، گِل ارمنی، گُل مامیثا و صندل سرخ و سفید را نرم بسایید، بعد با گلاب، سرکه و آب کاسنی مخلوط کنید و روزی سه مرتبه بمالید.

درد نقرس: تسکین دهندهٔ درد نقرس، خوردن: انجیر، والک، آش کدو و دلمهٔ برگ مو مفید خواهد بود. همچنین می‌توانید کاکل ذرت را بجوشانید بعد آب آن را صاف کنید و روزی سه‌بار بنوشید.

* ادرار را بجوشانید و مدتی پا را در آن قرار دهید.

* آب کلم تازه را با آب شنبلیلهٔ تازه مخلوط کنید و بمالید.

* سیر را خوب بکوبید و در پارچهٔ نازکی بپیچید و روی محل درد بگذارید و پس از ۱ ساعت موضع را بشویید.

* یک شلغم سفید پخته را مثل فرنی له کنید و روی عضو ضماد گذارید.

* موی آدم را خوب بجوشانید و پا را در آن بگذارید و مدتی نگه‌دارید.

* مقداری صمغ کاج را با مقداری روغن زیتون به‌طور مساوی مخلوط کنید و در بن‌ماری بجوشانید و هم بزنید تا خوب مخلوط شود و روی محل درد بمالید.

* پوارو را در آب بپزید، بعد از آب درآورید و بیست و چهار ساعت در سرکه بخیسانید، سپس از سرکه خارج کرده و له کنید و بر محل درد ضماد کرده و هر روز تکرار کنید.

* برگ‌های کلم را خرد کنید و بپزید و تا گرم است، روی پارچه‌ای پشمی پهن کرده و روی محل درد بگذارید.

* یک قطعه آهن تمیز سرخ شده را در مقداری شیر بیندازید، بعد مقدار کمی شیرهٔ کوکنار، کمی موم و روغن زیتون را با آن مخلوط کنید و با آن پاها را خوب مالش دهید.

* یک قطعه آهن سرخ شده را در مقداری شیر بیندازید و بعد مقداری سفیدآب قلع ساییده شده را در آن مخلوط کرده و با آن پاها را خوب مالش دهید.

درد نقرس از سردی: اگر درد نقرس از سردی و رطوبت باشد، باید خردل ساییده شده را با ادرار شتر مخلوط کرده و بر آن ضماد گذارید و از خوردن خوراکی‌های سرد و رطوبتی پرهیز کنید.

نیش حشرات و جانوران

نیش عقرب

عقرب زدگی و مارزدگی

نیش عقرب در سر دم او است و انتهای آن که همان بند آخر می‌باشد همان غده زهر می‌باشد. شخصی که مبتلا به گزیدگی شود در تمام بدن خود درد و سوزش احساس می‌کند. نیش برخی از عقرب‌ها بسیار کشنده و مهلک است.

درمان

ترب: اگر از برگ ترب ضماد تهیه کرده و بر روی محل نیش عقرب قرار بدهید، سم آن را خواهد کشید.

روغن فندق: روغن فندق را در محل گزیدگی عقرب و رطیل قرار دهید، بسیار مفید است.

فندق هندی: خوردن یک مثقال فندق هندی برای درمان گزیدگی عقرب، مار و رطیل بسیار مفید است.

تمرهندی: هسته تمرهندی را از وسط به دو نیم کرده و روی داخلی آن را کمی تَر کرده و بر موضع عقرب زدگی قرار دهید، سم را خواهد کشید.

شیر: به شخص عقرب زده یک کیلو شیرگاو بخورانید.

آمونیاک: پنبه را به آمونیاک آغشته کنید و روی محل گزیدگی قرار دهید.

غوره: آن را به کوبید و با هسته آن بر موضع گزیدگی بگذارید، سم را می‌کشد.

سرکه: آن را با الکل و آمونیاک مخلوط کرده و به پنبه آغشته کنید و بر محل گزیدگی قرار دهید.

علایم عقرب زدگی عبارتند از: سرگیجه، تهوع، استفراغ، ترشح زیاد بزاق، شوک و در نهایت حالت اغمای بیمار.

درمان از نظر طب قدیم

باید سعی شود که محل گزیدگی به‌وسیلهٔ حجام[1] یا مکیدن سم را خارج کرد و پس از آن سیر یا فلفل

۱- حجامت‌کننده، خون‌گیر

یا نمک یا تخم نارنج یا تخم بالنگر را کوبیده و نرم کرده، در سرکه بخیسانید و آن را به محل گزیدگی بمالید.

آب‌لیمو: خوردن آب‌لیمو بلافاصله پس از گزیدگی عقرب بسیار مفید است. مخصوصاً اگر سم وارد خون شده باشد.

اسطوخودوس: آن را با انجیر بجوشانید و به بیماز بدهید. تفالهٔ آن را هم در محل گزیدگی بمالید، در مدت کمی درد برطرف می‌شود.

سداب: آن را در روغن بجوشانید و پس از صاف کردن به شخص عقرب گزیده بدهید.

اگر عقرب را در روغن بجوشانید و آن روغن را به محل گزیدگی بمالید درد ساکت می‌شود.

کرفس: شخص عقرب گزیده باید از خوردن کرفس به شدت خودداری کند، زیرا کرفس به سرعت سم را در بدن پخش می‌کند.

عرق بادرنجبویه: محل عقرب‌زدگی را با عرق بادرنجبویه بشویید، بسیار مفید است.

ترب: آب ترب را به شخص عقرب گزیده بدهید و کمی هم به محل گزیدگی بمالید، بسیار مفید است.

روغن‌زیتون: آن را گرم کنید و در محل نیش عقرب قرار دهید، به سرعت درد را آرام می‌کند.

نمک: آن را در محل گزیدگی بمالید، سم را خارج می‌کند.

زنیان: آب‌گرم زنیان برای رفع درد عقرب گزیده مفید است.

توجه داشته باشید که باید ابتدا محل گزیدگی را ببندید تا زهر به قسمت‌های دیگر سرایت نکند.

تخم‌نارنج، تخم لیمو را به مقدار چهار مثقال بکوبید و به عقرب زده بدهید. گل و برگ خرزهره را در آب بجوشانید و مصرف کنید.

زفت: آن را با روغن زیتون بجوشانید و در محل گزیدگی قرار دهید.

پوارو: یا ترهٔ فرنگی را در سفیدهٔ تخم‌مرغ فرو برده و بر محل نیش‌زدگی قرار دهید.

نیش مار

مارگزیدگی

کیسه‌های زهر در مار دو طرف آرواره‌های او قرار دارد و هر غده متصل به یک دندان قلاب شکل و توخالی می‌باشد که به وسیله همین دندان این خزنده زهر خود را وارد بدن جانداران می‌کند.

در ابتدا جای نیش مار کاملا سرخ است. بعد سیاه می‌شود و سوزش شدید در بیمار احساس

می‌شود مخصوصا در معده و شکم. ضعف، تهوع، استفراغ و به حالت اغما افتادن، تنگی نفس، خستگی فراوان، تیرگی دید و بیهوش شدن از علایم مارگزیدگی مار می‌باشد.

در مورد نیش افعی درد فوری در بدن و محل نیش زدگی به وجود می‌آید.

درمان

ابتدا با یک لوله لاستیکی یا بند لاستیکی بالای محل گزیدگی را محکم ببندید که باعث عدم جریان خون شود و از سرایت زهر به نقاط دیگر بدن جلوگیری می‌کند. سپس یک علامت + روی محل گزیدگی قرار دهید و با چاقو یا تیغ ضد عفونی شده محل گزیدگی را کمی به شکافید و سپس خون را بمکید، زیرا سم و لنف همراه هم از زخم بیرون می‌آیند. سپس مارگزیده را به بیمارستان برسانید.

موضع گزیدگی را با آمونیاک بسوزانید.

بادرنجبویه: محل گزیدگی مار را آب عرق بادرنجبویه بشویید، مؤثر است.

ترب: ضماد ترب برای نیش افعی بسیار مفید است.

آب لیمو: شخص مارگزیده اگر آب لیمو بخورد، در دفع سم مار بسیار کمک خواهد کرد.

غوره: آن را بکوبید و با هسته آن به محل گزیدگی بگذارید، سم را می‌کشد.

پیاز: آب پیاز و سرکه ضماد بسیار خوبی برای کشیدن سم مار می‌باشد.

فلفل ریز سیاه: فلفل سم را دفع می‌کند. فلفل کوبیده را در آب به جوشانید و به مارگزیده بدهید. گفته شده اگر مارگزیده فلفل را بجود و تندی آن را حس کند، نشانه‌ای از بی‌خطر بودن سم مار است و در غیر این صورت سم اثر قوی داشته است.

زرشک: آب زرشک را با آب سیب همراه با آب لیمو به شخص مارگزیده بدهید.

آویشن: ضماد آویشن را در محل گزیدگی استعمال کنید بسیار مفید است.

نیش زنبور

زنبور زدگی

زنبور بر دو نوع می‌باشد: زنبور سیاه و زرد. نیش زنبور سیاه قوی‌تر از نیش زنبور زرد می‌باشد.

علایم: معمولا ورم موضعی، گرم، سرخ، خارش و درد و اگر دیده شد که نیش زنبور کودک را به تنگ نفس انداخت، باید فورا او را به پزشک نشان داد.

درمان

گذاشتن پارچه آغشته به سولفات منیزی غلیظ زهر را بیرون می‌کشد و ورم را برطرف می‌کند.

سیر: آن را به کوبید و به صورت ضماد روی محل گزیدگی قرار دهید.

آبلیمو: خوردن یک استکان آبلیمو در بی‌اثر کردن سم بسیار مفید است.

سرکه: شستشوی محل گزیدگی با سرکه و آمونیاک بسیار مفید است.

سوسنبر: خوردن سوسنبر با عسل ضد سم است و مالیدن برگ سوسنبر به محل نیش زدگی مؤثر می‌باشد.

برگ بید: خوردن آب برگ بید برای زنبور زدگی و عقرب زدگی مفید است.

غازیانی: برگ‌های تازه غازیانی را به کوبید و بر محل نیش زدگی قرار دهید.

عرق بادرنجبویه: برای شستشوی محل گزیدگی زنبور بسیار مفید است.

گردو: برگ درخت گردو را به محل نیش زدگی بمالید، اثر قوی آن را خواهید دید.

جعفری: برگ‌های جعفری را له کنید و به شکل ضماد روی محل نیش زدگی قرار دهید، زخم را شفا می‌دهد و از تولید ورم آن جلوگیری می‌کند.

اسفناج: اسفناج پخته را به صورت ضماد بر روی محل نیش زدگی قرار دهید.

بوته گوجه فرنگی: برای دفع زنبور در باغچه و باغ بوته گوجه فرنگی بکارید، زیرا زنبور از بوی برگ‌های آن فرار می‌کند.

پیاز: ضماد پیاز خام رنده شده بر روی محل گزیدگی زنبور بسیار مؤثر است.

سرکه و گل را از خارج به صورت ضماد روی محل زخم بمالید.

سبوس گندم: برای شخص زنبور زده بسیار مفید است.

مرزه: برای دفع ضرر نیش حشرات از جمله زنبور بسیار مفید است.

ترشک: آن را به محل گزیدگی بمالید موثر است.

لوبیا: از برگ‌های بوته لوبیا ضمادی تهیه می‌کنند که اگر بر روِی محل گزیدگی قرار دهید درد را ساکت می‌کند.

گزیدگی حشرات، پشه‌ها و دفع آن‌ها

پشه انواع مختلف دارد که کلیه انواع آن دارای میکروب می‌باشند و بعضی از آن‌ها ناقل میکروب‌های بسیار قوی هستند، مانند-پشه مالاریا. باید در دفع آنان و معالجه شخصی که مورد هجوم پشه قرار

گرفته اقدام کرد.

برگ باباآدم: آن را اگر در زیر رختخواب قرار دهید، کک را از بین می‌برد.

گوجه فرنگی: برای جلوگیری از گزیدگی حشرات برگ‌های گوجه‌فرنگی را به بند بکشید و آن را در اطاق خود بیاویزید، حشرات فرار می‌کنند.

لیمو: پوست لیموی خشک را در جاهایی که بید و شپش هست بگذارید، آن‌ها را از بین می‌برد.

میخک: اگر چند دانه میخک را در پرتقال فرو کنید، چیزی به‌وجود می‌آید که ضد بید است و اگر در قفسه لباس قرار دهید، بید را نابود می‌کند.

بابونه: آن را در باغچه بکارید، حشرات را دور می‌کند.

شلغم: اگر آن را بکوبید و در سطل آب بریزید و آن را در جایی که خرخاکی است قرار دهید، تمام آن‌ها خود را در سطل خواهند انداخت.

پیاز: در کنار تختخواب خود پیاز بگذارید پشه‌ها را از آن‌جا دور می‌کند.

سبوس گندم: سبوس گندم یا جو را در خانه دود کنید، پشه‌ها را فراری می‌دهد.

برگ مورد: برگ مورد خشک را بسوزانید و دود کنید، پشه‌ها می‌گریزند.

حنا: دود کردن برگ یا کوبیده حنا ساس را دفع می‌کند.

زرنیخ: مگس از دود زرنیخ بیزار است. اگر زرنیخ را در آب حل کنید، تمام مگس‌ها در آن می‌افتند.

زاج: آن را به کوبید و در سوراخ موش قرار دهید، در دفع آن مؤثر است.

گوگرد: زنبور از دود گوگرد و گردوی سبز می‌گریزد.

پوست بالنگ: پوست بالنگ، افسنتین، سیاه دانه و پونه را در یک کیسه بگذارید و آن را در صندوق و کمد قرار دهید، سوسک را دفع می‌کند.

دود چوب انار: دود چوب انار و بیخ سوس، ریشه سرو، گردوی سروی، زفت، آنغوزه، برگ غار، سیاه دانه، شاخ بزکوهی و گوگرد تمام اینها حشرات را دفع می‌کنند.

برای شخصی که دچار پشه گزیدگی شده

روز اول مقداری روغن با سلیقون در اطراف محل نیش بمالید. روغن با سلیقون بدین ترتیب تهیه می‌شود:

کلوفان، زفت سیاه، موم زرد خالص، روغن زیتون همه را روی آتش گرم کنید. سپس به صورت حریره در می‌آید که برای دمل‌های چرکی از آن استفاده می‌شود. روز بعد جگر گوسفند را روی سینی

داغ قرار دهید، به طوری که جگر سرخ نشده و فقط داغ شود. سپس نبات ساییده را روی جگر بریزید و بر محل نیش‌زدگی قرار دهید.

سیر: ضماد سیر برای معالجه محل نیش پشه بسیار مفید است.

پیاز: آب پیاز را بر روی محل گزیدگی قرار دهید.

جعفری: برگ‌های جعفری را به صورت ضماد بر روی محل نیش‌زدگی پشه قرار دهید.

پوارو: پوارو یا تره فرنگی را خرد کنید و آن را روی موضع گزیدگی قرار دهید.

آویشن: ضماد آویشن را در محل گزیدگی استعمال کنید، بسیار مفید است.

گردو: پوست سبز تازه گردو ضماد خوبی برای درمان نیش حشرات است.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

گزیدگی‌ها یا گزش‌ها در گردش‌های خارج از شهر با اقدامات زیر کاهش می‌یابد:

* قبل از خروج از شهر از مواد دور کنندهٔ حشرات استفاده کنید.
* پیراهن آستین بلند و شلوار بلند بپوشید و پیراهن را با کمربند محکم کرده و جوراب را روی شلوار بکشید.
* یک باند لاستیکی در محل اتصال جوراب و شلوار بکشید تا مانع از ورود حشرات شود.
* از پوتین‌های بلند که از پا محافظت کند استفاده کنید.
* از وسط مسیر حرکت کنید و وارد بوته‌های درهم فرورفته نشوید.
* در مناطقی که وجود مار محتمل است سروصدا نکنید.
* در صورت برخورد با یک مار برگردید، زیرا احتمال وجود مارهای دیگری در آن نزدیکی وجود دارد.

دریا: اگر قصد شنا در دریا دارید توصیه‌های زیر را به کار ببرید:

* به اعلامیه‌های مربوط به ستارهٔ دریایی و سایر موجودات خطرناک دریایی توجه کنید.
* به موجودات دریایی ناآشنا دست نزنید.
* حتی‌الامکان نزدیک غریق‌نجات شنا کنید.

پیشگیری از گزیدگی حشرات: اگر آب ترب سیاه تازه را بگیرید و بر پوست بدن بمالید از نیش حشرات در امان خواهید ماند.

درمان گزیدگی حشرات: اگر حشره‌ای بر بدن شما نیش زده باشد برای ساکت کردن جای خارش روی آن پماد تتراسایکلین بمالید و برای رفع ضرر آن؛ آب دم‌کردهٔ زنجبیل یا آب دم‌کردهٔ غازیاقی و یا آب غازیاقی تازه و یا هشت تا ده مثقال روغن گاو را یک‌جا بخورید.

برای درمان آن نیز باید برگ‌های تازهٔ سوسنبر یا برگ‌های تازهٔ آویشن یا برگ‌های تره‌فرنگی تازه یا برگ‌های تازهٔ بارهنگ یا برگ‌های تازهٔ بادرنجبویه یا برگ‌های تازهٔ جعفری یا برگ‌های تازهٔ غازیاقی و یا مریم‌گلی تازه را بکوبید و بر محل گزیدگی ضماد کنید.

* آب جوشاندهٔ غلیظ برگ شاهدانه را سرِ گزیدگی بمالید و یا محل گزیدگی را با آن شستشو دهید.
* سیر کوبیده را با نمک مخلوط کنید و بر محل گزیدگی بگذارید.
* پونهٔ خشک را نرم بسایید و بر آن ضماد گذارید.
* تخم ترب را بکوبید و بر آن ضماد کنید.
* عصارهٔ تخم تره را بر آن ضماد کنید.

درد و سوزش از گزیدگی حشرات: برای رفع درد و سوزش که از اثر گزیدگی حشرات باشد باید برگ و ریشهٔ کاسنی را بکوبید، بعد با کمی روغن زیتون مخلوط کرده و بر محل گزیدگی ضماد کنید.

* میوه و برگ درخت به را بکوبید و بر محل گزیدگی ضماد کنید.

بیرون کشیدن زهر حشرات از پوست: اگر بذر ترب را بکوبید و بر محل نیش‌زدگی ضماد کنید زهر وارد شده را خارج می‌سازد.

پیشگیری از ورم ناشی از گزیدگی حشرات: اگر برگ‌های جعفری تازه را بکوبید و بر محل نیش‌زدگی ضماد کنید جای نیش حشره ورم نخواهد کرد.

مارزدگی: جراحات سوراخ کننده توسط مارها، عقرب‌ها، حشرات و یا موجودات دریایی منجر به ورود سم به بدن می‌شوند. میزان شیوع گزش‌ها در نقاط مختلف دنیا متفاوت‌اند. حیوانات گزنده اغلب شامل مارها، عقرب‌ها و موجودات دریایی مانند ستارهٔ دریایی و غیره هستند. چنان‌چه به مناطق غیرآشنا سفر می‌کنید حتماً در مورد وجود این‌گونه موجودات تحقیق کنید، خصوصاً اگر قصد اردو زدن و گردش خارج از شهر و یا شنا دارید احتیاطات لازم برعلیه آن‌ها را به کار برید.

اقدامات مؤثر: اگر کسی مورد گزش مار یا عنکبوت قرار گرفت ابتدا باید ناحیهٔ گزیده شده را لخت کرد تا در صورت تورم، توسط لباس یا جواهرات محدودیتی رخ ندهد. شخص گزیده شده در صورت امکان نباید حرکت کند. کمک‌های اولیه را برایش انجام دهید. اگر مورد گزش مار قرار گرفته باشد باید شکل مار را به‌خاطر بسپارد تا در بیمارستان پزشک بهتر بتواند در مورد لزوم مصرف پادزهر تصمیم

بگیرد. تنها استفاده از کمپرس سرد بر روی زخم و تجویز ضددرد برای تسکین گزش اکثر عقرب‌ها کافی است. در گزش حیوانات دریایی با استفاده از حوله یا ماسه، شاخک‌ها و نیش‌های حیوان را پاک کنید و با آب دریا ناحیهٔ مبتلا را شستشو دهید، سپس اقدامات درمانی انجام شود.

* دو گرم ید را با سیصد گرم آسیتون مخلوط کنید و هربار کمی از آن را روی محل گزیدگی بمالید.

* برگ‌های تازهٔ جعفری و ترهٔ تازه را بکوبید و روی محل گزیدگی مالش دهید.

* روغن سیلقون را بر محل گزیدگی بمالید و پس از هشت ساعت با محلول اسیدبوریک ۱۰٪ روی آن کمپرس کنید.

درمان زنبور گزیدگی: زنبورهای گزنده بر دو قسم هستند: زرد و سیاه (رنگ خرمایی)، زردها را زنبور کنگونک و سیاه‌ها را زنبور تخمی می‌نامند که زردها زهر ضعیف و سیاه‌ها زهر قوی‌تری دارند. اگر هر کدام از این دو نوع بر بدن شخص نیش بزنند باید فوراً محل نیش را محکم فشار دهید تا مقدار کمی خون از جای گزیده شده خارج شود و زهر همراه خون بیرون آید و داخل بدن پخش نشود، بعد مختصری سرکه را بر روی زمین بریزید تا بجوشد سپس آن خاکی که با سرکه به‌صورت خمیر درآمده را بر روی موضع گزیده شده بمالید، درد ساکت خواهد شد.

* جرم سیگار یا چپق را بر محل گزیده شده بمالید.

* تخم تره یا ترهٔ تازه یا جعفری تازه یا اسفناج تازه یا ریحان تازه یا مریم‌گلی تازه یا برگ بارهنگ و یا برگ تازهٔ تره‌فرنگی را بکوبید و بر محل گزیده شده ضماد کنید.

* سیب درختی را رنده کنید و یا یک قاچ از آن را بر محل گزیده شده بگذارید.

* با نفت روی محل گزیدگی را کمپرس کنید.

زنبور گزیدگی که نیش در آن مانده باشد: هرگاه زنبور موضعی را نیش زده و نیش هم در محل گزیدگی ماند، باید فوراً به‌وسیلهٔ پنس یا سوزن نیش را بیرون بکشید و محل نیش‌زده را محکم فشار دهید تا مقداری خون از جای گزیده شده خارج و همراه خون زهر نیز بیرون کشیده شود. بعد یک تره‌فرنگی را بریده و در سفیدهٔ تخم‌مرغ فرو برید و محکم بر محل نیش‌زدگی بمالید.

* جای نیش را با سرکه یا آب آمونیاک خوب مالش دهید یا یک حبه سیر را دو نیم کرده و قسمت داخلی آن را روی محل نیش‌زدگی بمالید.

جلوگیری از ورم ناشی از گزیدگی زنبور: برای این‌که جای گزیدگی زنبور ورم نکند؛ جعفری تازه را بکوبید و روی آن ضماد کنید.

درد و سوزش ناشی از گزیدگی زنبور: برای تسکین درد و سوزش جای گزیدگی زنبور باید ترهٔ

تازه یا برگ‌های تازهٔ بادرنجبویه و یا شاه‌ترهٔ تازه را بکوبید و بر محل نیش‌زدگی ضماد کنید.

عقرب‌زدگی

عقرب نیشش در سر دم اوست و انتهای آن، که همان بند آخر است و آن متصل به دو کیسه یا غدهٔ زهر در (بند) یا حلقهٔ آخرین جای دارد.

عقرب بر چند قسم است: عقرب جراره، عقرب سبز، عقرب سیاه، عقرب قهوه‌ای، عقرب سفید و غیره که زهر برخی از انواع آن‌ها کشنده و مهلک است. شخص عقرب گزیده در تمام بدن خود درد سخت و سوزش احساس می‌کند.

علاج و طرز مداوا: پارچه‌ای را در آب نمک یا سرکه یا الکل طبی و یا ادکلن (هر کدام که زودتر حاضر و آماده باشد) آغشته کنید تا پارچه خیس شود و بر محلی که نیش عقرب فرو رفته بیاندازید، درد ساکت می‌شود (این عمل را باید چند بار تکرار کنید).

* سنگ‌های عباس‌آباد راه خراسان که سیاه و نرم است و از آن‌ها نی سیگار و تسبیح و دکمه و غیره درست می‌کنند و جزء صنایع ظریف به حساب می‌آیند را به موضع عقرب‌زدگی بچسبانید، زهر را می‌کشد.

* جرم دخانیات، سیگار و یا چپق (هر کدام باشد) یا سوختهٔ شیرهٔ خشخاش به قدر دو، سه نخود را بر روی دهانهٔ نیش عقرب که به بدن فرو رفته بگذارید، بعد با محلول پرمنگنات موضع عقرب‌زدگی را ماساژ دهید.

* غورهٔ تازه را بکوبید و باسفل و هستهٔ آن روی موضع درد بگذارید.

* همان عقرب که بدن را گزیده است اگر به‌دست آرید، بکوبید و خمیر بدن آن عقرب را روی موضع درد بگذارید، ساکت می‌شود.

خارج کردن زهر عقرب: برای بیرون کشیدن زهر عقرب از محل گزیده شده باید فوراً مقداری شیر را در ظرفی بریزید و پس از فشار دادن، جای نیش را در آن شیر گذاشته و نگه‌دارید. کمی شیر زرد رنگ خواهد شد و آن علامت این است که زهر خارج شده است.

درد و سوزش از گزیدگی عقرب: برای تسکین درد و سوزش از گزیدگی عقرب باید پارچه یا پنبه‌ای را در آب نمک یا سرکه یا الکل طبی و یا ادکلن آغشته کرده و روی آن بگذارید و چند مرتبه این کار را تکرار کنید تا درد ساکت شود.

* برگ یا ریشهٔ کاسنی را با روغن زیتون بر محل گزیدگی ضماد کنید، ضمناً اگر آب برگ بید را بگیرید و پنج تا ده مثقال از آن را بنوشید در مورد تسکین درد و سوزش مؤثر است.

کژدم‌زدگی: برای درمان گزیدگی کژدم باید مقداری نمک را روی محل گزیدگی بمالید تا نمک‌ها آب شوند.

* مرتب آب دهان خود را روی محل گزیدگی بمالید.

* مغز سر خروس تازه کشته شده را بر محل گزیده شده ضماد کنید.

فراری دادن کژدم: اگر در محلی که کژدم‌ها هستند یکی از کژدم‌ها را بگیرید و بسوزانید تمامی کژدم‌ها از آن محل فرار خواهند کرد.

رتیل‌زدگی: اگر رتیل جایی از بدن را نیش زده است؛ فوراً مقداری آب‌لیمو بنوشید و به‌مدت سه روز، هر روز یک قاشق چای‌خوری سر صاف سیاه‌دانه را بدون آن‌که دندان روی آن‌ها گذاشته شود با آب نیم‌گرم بخورید و برای درمان آن نیز روی محل گزیده شده، روغن فندق یا روغن توت یا آب برگ درخت توت تازه بمالید.

* گوشت خرچنگ را نرم بکوبید و با شیر خر مخلوط کرده و بر محل گزیدگی ضماد کنید.

* گوشت خرچنگ پخته شده را نرم بکوبید و بادرنجبویه ساییده شده مخلوط کرده و بر محل گزیدگی ضماد کنید.

مارزدگی: مار دارای دو کیسه یا دو غدهٔ زهر است که در دو طرف آرواره‌های بالای او یعنی در دو طرف فکین اعلای او در پشت دو چشم جای دارند و هر غده متصل به دندانی قلاب شکل توخالی می‌باشد. این جانور خزنده و موذی در وقت گزیدن، دندان خود را در بدن انسان و یا حیوان فرو می‌برد و زهری که از غده بیرون می‌ریزد را از راه سوراخ دندان داخل بدن تزریق می‌کند و انسان یا حیوان را مسموم می‌سازد. جای نیش مار در ابتدا سرخ و بعد سیاه می‌شود و شخص مار گزیده در سر تا پای خود مخصوصاً در معده و شکم احساس درد و سوزش شدید می‌کند و حال ضعف و گاهی قی و اسهال بر او دست می‌دهد، در صورتی که زهر کم باشد و یا گزنده از مارهای معمولی باشد پس از چند روز معالجه بهبودی می‌یابد. اما اگر زهر گزیدهٔ آن بسیار یا گزنده از مارها یا افعی‌های خطرناک باشد علاوه‌بر درد و سوزش شدید و طاقت‌فرسا دچار تشنگی سخت و خشکی حلق و دهان و زبان هم می‌شود و پس از چند ساعت بیهوش شده و خون بدنش می‌بندد و شخص می‌میرد. لذا در علاج مار گزیدگی باید بی‌درنگ و بدون تأمل بالای محل را که مار گزیده است ریسمان یا دستمال و پارچهٔ بسیار محکم ببندید تا از جریان خون و رسیدن زهر به سایر قسمت‌های بدن جلوگیری شود و بعداً

محل گزیدگی را با نیشتر یا قلم‌تراش و یا هر چیز نوک تیز دیگر زخم کنید و چاک بدهید تا خون جاری و در نتیجه زهری که وارد بدن شده با خون خارج شود. سپس باید عضو مار گزیده را در شیر فرو برید که آن شیرها زهرها را جذب کند و به وی شیر هم بخورانید، همچنین آب‌لیمو یا عرق بادرنجبویه یا زردهٔ تخم‌مرغ خام مخلوط با شیر نیز به او بدهید.

برای درمان آن باید پس از کشیدن زهر فوراً یک لیوان روغن زیتون را یک‌جا سر بکشید.

* از آب زرد شدهٔ داخل غلیان یک لیوان بنوشید.
* صبح ناشتا، چهل تا پنجاه گرم روغن گاو را انگشت انگشت یا زره‌زره بخورید.
* تخم ترب را بکوبید و با کمی شراب مخلوط کرده و بر آن ضماد کنید.
* تخم ترب کوبیده و یا تخم بالنگوی کوبیده را بر موضع نیش‌زدگی ضماد کنید.
* پیاز موش (پیاز عنصل) را پخته و با سرکه بر آن ضماد کنید.
* شکوفه و برگ تازهٔ بالنگ را با هم مخلوط و بر جای نیش‌زدگی ضماد کنید.
* مرزهٔ کوبیده را با عسل مخلوط و روی محل گزیدگی ضماد کنید.
* مقداری سبوس را با نمک مخلوط کرده، بعد گرم کنید و بر محل گزیدگی بگذارید.
* پوست و گوشت بالنگ را در هم بکوبید و بر محل گزیدگی ضماد کنید.

در صورتی که عملیات بالا انجام شد و درد ساکت نگردید و شخص روی بهبودی ندید فوری بیمار را به بیمارستان منتقل کرده تا به‌وسیلهٔ آمپول‌های ضدمار گزیدگی و سرم تحت معالجه و درمان قرار گیرد تا جان عزیز یک انسان در اثر سهل‌انگاری از دست نرود.

اطلاع از اثر زهر مار: برای این‌که بدانید ماری که گزیده است زهرش به بدن اثر کرده یا نه بدین طریق می‌توانید آزمایش کنید: دایم مقداری فلفل سیاه را در دهان ریخته و بجوید اگر تندی آن را متوجه شدید زهر اثر نکرده ولی اگر تندی آن را متوجه نشدید زهر اثر کرده است.

افعی‌زدگی: اگر افعی بر بدن نیش زد به طریق خارج کردن زهر مار که قبلاً شرح داده شد عمل کنید تا زهر از بدن خارج شود و فوری مقداری آب‌لیمو بنوشید و برای درمان جای گزیدگی نیز عصاره یا پودر ترب را بر آن ضماد کنید.

* سبوس گندم را با نمک مخلوط کرده و گرم کنید، بعد روی محل گزیدگی بگذارید.
* پیاز موش را در مقداری سرکه بپزید و بر محل گزیدگی ضماد کنید.

پشهٔ مالاریا

پشه مالاریا اغلب در باقلاق‌ها و مرداب‌ها یافت می‌شود. میکروب پشه مالاریا در ابتدا به سلول‌های بدن مخلوط و با خون مشغول جنگ می‌شود. شخص همچنان مشغول کارهای روزانه است که بدنش مورمور می‌شود و مختصری که گذشت خمیازه و دهان دره‌های پی در پی دست می‌دهد و به مرور ماهیچه‌های پا درد می‌گیرد. پس از هجده ساعت که از گزیدن پشه گذشت، تب عارض می‌شود و شخص پژمرده و ناتوان شده به مرور رنگ صورت زرد و تخم چشم کمبود می‌شود. بیمار روز به روز لاغر و ضعیف می‌شود.

درمان

ریشه کاسنی، پوست بید و گل پنیرک از هر کدام دو مثقال به جوشانید و در مدت یک هفته صبح‌ها به بیمار بدهید.

ریوند چینی افتیمون، کلمبو، ریشه جنطیانا را یک مثقال از هر کدام به جوشانید و صبح و عصر به بیمار بدهید. در تب مالاریا بسیار مفید است.

پوست بید، گنه گنه، ریشه کاسنی و خارخاسک را از هر کدام یک مثقال بجوشانید و صاف کرده، صبح و عصر و شب میل کنید.

کاسنی: کاسنی تازه را به کوبید و صبح ناشتا تا دوازده روز به بیمار بدهید.

شاه تره: شاه تره تازه و کاسنی را به اندازه سه کیلو خوب بفشارید و آب آن را به گیرید و آن را تا سه روز صبح ناشتا به مریض بدهید، تب مالاریا به کلی قطع می‌شود.

یاس: یاس در درمان مالاریا تجویز می‌شود.

خارخاسک: چهار مثقال خارخاسک، دو مثقال شاه تره و پوست درخت بید دو مثقال بجوشانید و صبح ناشتا سه استکان و قبل از نهار دو استکان به بیمار بدهید.

رازک: ضدعفونی کننده و مدر است و برای فرونشاندن تب مالاریا مفید می‌باشد.

توصیه‌ها و نسخه‌های شفابخش

طرز تداوی و طرق معالجهٔ نیش پشهٔ مالاریا به شرح مندرج در زیر است:

* کلمبو، جنتیانا، پوست گنه‌گنه و پوست بید از هر کدام ۱ مثقال را در یک لیتر آب بجوشانید که به مقدار چهار استکان آب به‌دست آید و نبات را شیرینی آن کرده و روزی چهار استکان آن را در چهار وعده تا هفت روز میل کنید. برای تب مالاریا بسیار نافع است.

* قرص آطبرین و قرص پلاسموشین برای از بین بردن مالاریا بسیار مفید هستند، روزی سه قرص میل شود.

* کنین‌کلرهیدرات ۰/۲۰ سانتی، پیرامیدن ۰/۱۰ سانتی، کافئین ۰/۰۵ سانتی واروطروپین ده سانتی برای یک حب از این قرار: بیست و چهار حب تهیه و روزی سه حب میل شود، جهت مالاریا نافع است.

* ارگوئین ۰/۰۳ سانتی، ارنال ۰/۰۲ سانتی و کنین‌کلرهیدارت ۰/۳۰ سانتی برای یک حب، هر چند حبی که می‌خواهید تهیه کرده و روزی سه حب، صبح، ظهر و شب میل کنید. جهت مالاریا بسیار نافع است مخصوصاً اگر طحال بیمار مالاریایی بزرگ شده باشد تجویز می‌شود.

* پوست بید، پوست گنه‌گنه، ریشهٔ کاسنی و خارخاسک از هر کدام یک مثقال را بجوشانید، بعد صاف کرده و آب آن را صبح، ظهر و شب میل کنید.

* کلمبو، جنطیانا، خارخاسک و تاج‌ریزی از هر کدام به مقدار مساوی، جوشانده، صاف کرده و آب آن را با نبات در سه نوبت میل کنید.

* قرص آسپرین (بایر) روزی سه قرص اثر فوری خواهد بخشید ولی باید از خوردن گوشت اجتناب ورزید و اگر آب‌لیمو یا آب‌غوره با غذا میل کنید نافع است.

* کاسنی تازه را تا دوازده روز، همه روزه بکوبید و صبح ناشتا آب آن را در حدود دویست و پنجاه گرم میل کنید.

* کنین‌کلرهیدرات بیست و پنج گرم و آرنال دو سانتی و بلودومتیل دو سانتی برای یک کپسول، روزی سه دانه حب بسازید و میل کنید.

* گنه‌گنه و عصارهٔ بید از هر کدام ۰/۲۰ سانتی و بلودومتیل دو سانتی برای یک کپسول، روزی سه کپسول ساخته و صبح، ظهر و شب به‌طور ناشتا میل کنید. ضمناً غذای شخص مالاریایی نوعاً باید جگر سیاهی و ماهیچهٔ گوسفند باشد زیرا که احتیاج به خون بیشتری دارد تا سلول‌ها، تاب مقاومت و دفاع را در مقابل میکروب مالاریا داشته باشند (اسفناج و پستهٔ خام نیز بسیار نافع است).

و

ورم پستان مادران شیرده

پروانش: مادران شیردهی که دچار ورم پستان یا جاری شدن شیر از آن می‌شوند. اگر جوشانده برگ‌های پروانش را به صورت کمپرس مدت دو ساعت روی پستان‌های خود بگذارند، ورم پستان‌ها درمان شده و از سرازیر شدن شیر آن‌ها جلوگیری می‌شود.

جعفری: اگر در دوره شیر دادن مبتلا به ورم و درد پستان شدید، یک مشت برگ جعفری را ریز ریز کرده و به شکل ضماد روی پستان‌ها قرار دهید.

رازیانه: ضماد جوشانده تخم رازیانه ورم پستان‌ها را برطرف می‌کند و اگر مادران شیرده شیرشان بند آمد، با کمپرس آب گرم رازیانه باز می‌شود.

به: آن را با عسل بپزید و به صورت ضماد روی پستان‌ها قرار دهید.

دستور: آرد جو سیصد گرم و روغن کرچک به مقدار کافی خوب مخلوط کرده و خمیر کنید. سپس آن را به روی پستان‌ها بمالید.

ورم پشت پای بانوان باردار

چندین بار سرکه و نمک را به پا بمالید، برگ کلم را به پزید و به شکل ضماد روی ورم پا قرار دهید.

برای ورم شکم و پشت: روغن گل سرخ بمالید و عضلات آن را ماساژ دهید.

ورم کلیه

بهترین راه محافظت از کلیه‌ها تغذیه خوب، مناسب و پرهیز از خوردن داروهای شیمیایی و غذاهای مصنوعی می‌باشد.

حفظ کلیه‌ها از سرما و گرما، جلوگیری از سرماخوردن آن‌ها بهترین راه پاسداری از آن‌ها بوده و برای تقویت و سالم نگهداشتن کلیه‌ها می‌توان از گیاهان دارویی استفاده کرد.

درمان گیاهی

ترب: آب ترب مخصوصا آب ترب سیاه برای درمان ورم کلیه و سنگ کلیه بسیار مؤثر است.

پیاز: به واسطه گوگردی که دارد خون را ضدعفونی می‌کند و با عفونت‌های کلیه و ورم آن مبارزه می‌کند.

گاوزبان: گاوزبان کوهی و مریم نخودی را به مقدار پنج گرم به جوشانید و سه روز صبح‌ها میل کنید.

مرزنجوش: مرزنجوش و بادرنجبویه، آویشن شیرازی، گل بومادران، بابونه و مریم نخودی را در سه لیتر آب به جوشانید تا یک لیتر آن باقی بماند. سپس آن را صاف کرده با عسل مخلوط کرده و میل کنید.

آنغوزه: آنغوزه را به مقدار سی نخود تا دوازده شب میل کنید، برای ورم کلیه مفید است.

چای جنگلی: به صورت بیست گرم در یک لیتر آب جوش برای ورم کلیه تجویز می‌شود.

مُلک آزرَق: در طبیعت گرم و خشک است و خواص بسیار دارد. مدر است، ورم و سنگ کلیه را معالجه می‌کند.

یک نسخه: کاکل ذرت را با پر سیاوش و ریشه علیسا از هر کدام یک مثقال به جوشانید و صبح ناشتا یک فنجان میل کنید.

پنیرک: چون دارای خاصیت مسهلی است، در تورم کلیه‌ها بهترین وسیله درمان است.

گل طاوسی: در مورد معالجه تورم کلیه به کار می‌رود.

اکلیل کوهی: دم کرده برگ‌های اکلیل کوهی برای درمان ورم کلیه تجویز می‌شود.

گز علفی: آن را با ریشه شیرین بیان به مقدار مساوی به جوشانید و تا شش روز مصرف کنید.

هل تراب: هل تراب، بسفایج و فرفیون را به مقدار مساوی مانند چای دم کرده و روزی یک استکان میل کنید. برای فرو نشاندن ورم کلیه مفید است.

شیرینک: برای اشخاصی که مبتلا به ورم کلیه هستند تجویز می‌شود.

اگر ورم کلیه از سودا باشد

تخم خطمی: تخم خطمی، تخم کتان و حلبه را به کوبید و الک کنید. به صورت ضماد از آن بر روی کلیه‌ها استفاده کنید.

تخم ترب: تخم ترب و تخم شوید را از هر کدام دویست گرم به جوشانید و همراه با سکنجبین مصرف کنید.

ه

هاری

اگر دچار گزیدگی سگ هار شدید، به این مورد توجه کنید:

پیاز: خواص بسیار مفید دارد، آب پیاز در علاج گزیدگی سگ هار و دفع سم آن مفید و مؤثر است. مقدار مصرف آن روزانه به مقدار چهار سیر به مدت سه روز پیاپی به بیمار به دهید. مدر بسیار خوبی است و سموم بدن را دفع می‌کند.

ترب: آب ترب را به مقدار چند سیر روزانه برای درمان شخص بیمار و دفع سموم بدن او استفاده کنید.

بارهنگ: ضماد مطبوخ، برگ و ریشه تخم بارهنگ با نمک برای جذب سم سگ هار مفید است.

جو با گردو: ضماد جو با گردو یا نمک و عسل، خوردن گردو و انجیر سم سگ هار را برطرف می‌کند.

سیاه دانه: دافع سم است و ضماد آن و مصرف آشامیدن آن پنج تا پانزده گرم با آب نیم گرم مفید است.

زفت: نود مثقال زفت و بیست مثقال جاوشیر را در سرکه حل کَنید و به روی زخم بمالید.

سیر: آن را به کوبید و میل کنید.

خمیر آرد گندم: در گذشته وقتی سگ هار کسی را می‌گزید خمیر آرد گندم بر محل زخم قرار می‌دادند و پس از باز کردن آن را جلوی سگ می‌انداختند، اگر سگ آن را نمی‌خورد، دلیل هار بودن سگ می‌دانستند.

ی

یبوست

گاهی در اثر ثقالت غذا یا کم ترشحی کبد یا ضعیف بودن دستگاه گوارش معده سنگین شده و مزاج به یبوست حاد یا مزمن مبتلا می‌شود. در چنین حالتی انسان بی‌حال، گاهی همراه با خمیازه، چشم سنگین، دهان بدمزه و شخص به غذا بی‌میل می‌شود.

درباره یبوست و سنگینی معده باید اول دانست که علت از سرد بودن و ثقیل بودن غذا است یا در اثر مزاج گرم می‌باشد. در مزاج گرم تشنگی و خشکی دهان زیاد است. اشتها به غذا کم و بیمار آروغ می‌زند. در مزاج رطوبتی هنگام گرسنگی آب از دهان می‌آید و آنچه که خورده شود، فاسد و متعفن بیرون می‌آید.

درمان یبوست برای مزاج سرد

آب شوید: آن را با سکنجبین مخلوط کرده و بنوشید. انگشت به حلق زده، سعی کنید که قی بیاورید و مربای هلیله و گل قند که در آن طباشیر ساییده مخلوط شده باشد، بنوشید.

مربای هلیله زرد: هلیله زرد، گل سرخ و طباشیر را ساییده و در صد و پنجاه گرم شکر به پزید و مربا کنید. روزی سه قاشق در بین غذا مصرف کنید.

از مرباهای گرم مانند مربای زنجبیل، بالنگ، گل سرخ، انجیر و گردو استفاده کنید.

نسخه اول: سنامکی بیست گرم، لیمو عمانی خشک و هسته‌های تلخ لیمو را جدا کرده و بجوشانید و با یک پارچه تمیز و صاف کرده و صبح ناشتا میل کنید.

نسخه دوم: ماست، گل سرخ، زیتون، بادیان از هر کدام دو مثقال و فلفل نرم، کشمش سبز و یک سیر را مخلوط کنید و با نان به عنوان نهار میل کنید.

گل قند: آن را چهارده مثقال صبح ناشتا میل کنید.

هلیله سیاه: آن را هشت مثقال نیم‌کوب کنید، در دهان بریزید و قدری آب روی آن میل کنید. اگر مبتلا به یبوست مزمن هستید تا چهل شب، شبی سه مثقال هلیله سیاه میل کنید، یبوست برطرف خواهد شد. گل بنفشه، عناب، خارخاسک، گل پنیرک، گل نیلوفر و گل خطمی از هر کدام بـه طـور مساوی جوشانده و صاف کرده و هشت مثقال ترنجبین به آن اضافه و میل کنید.

روغن کرچک: آن را صبح ناشتا میل کنید و سه استکان آب گرم با نبات بخورید.

روغن زیتون: آن را با روغن بادام شیرین مخلوط کنید و نصف آن را صبح ناشتا و نصف دیگر را شب به هنگام خواب میل کنید.

تخم گل نیلوفر: آن را چهار مثقال بکوبید و با ماست میل کنید، زردآب را برطرف می‌کند.

شکرقرمز: ده مثقال از آن را به همراه خاکشیر در آب سیرابی بجوشانید و میل کرده و بـرای دفـع زردآب مصرف کنید.

به عنوان غذا: از برنج، تره، جعفری و گل سرخ آش تهیه و میل کنید.

درمان یبوست معده در مزاج‌های گرم

سکنجبین: آن را با آب گرم و خاکشیر مخلوط کرده و بنوشید.

آب جو: جو را که جوشیده باشد با روغن بادام و شکر میل کنید. هندوانه و خیار بخورید. روغن بنفشه و روغن بادام را به صورت پماد به روی شکم بمالید.

آب سیرابی: آب آن را با دو سیر خاکشیر بجوشانید و میل کنید. برای رفع زردآب و صفرا مفید است.

عناب: عناب و گل بنفشه، گل پنیرک، تاجریزی، گل خطمی سفید، خارخاسک و شاه تره را از هر کدام یک مثقال بجوشانید، صاف کرده و میل کنید.

به عنوان غذا: در این روز باید سوپ یا آش روان و رقیق یا گوشت و شیر میل کنید. صبح و ناشتا یک کیلو کاهو میل کنید و یک لیوان آب سرد روی آن بنوشید و به پشت به خوابید و شکم خود را زیر دنده‌ها آرام آرام به طرف پایین مالش دهید، معده به کار می‌افتد.

گلابی: آن را با شکر میل کنید، مسهل خوبی می‌باشد.

ماست: ماست خالص را با شکر سفید میل کنید، مسهل خوبی است. همچنین کره گاو سالم را صبح

ناشتا مقدار دویست گرم میل کنید.

خربزه: آن را شب به عنوان غذا میل کنید مسهل خوبی است.

پرتقال: می‌توانید دو کیلو پرتقال شیرین آبدار میل کنید.

ترب: کسانی که مبتلا به یبوست دایم هستند با تمام غذاهای خود برگ ترب زیاد میل کنند، یبوست برطرف می‌شود.

روغن زیتون: دوازده مثقال روغن زیتون را با آب گرم به صورت تنقیه مصرف کنید مؤثر است.

گل خطمی: دوازده مثقال از آن را به جوشانید و صاف کرده تنقیه کنید.

نسخه: گل‌خطمی، گز علفی، شکر قرمز و خاکشیر را به مقدار مساوی به جوشانید و صاف کرده تنقیه کنید.

انگور: انگور را همان طور که هست با هسته میل کنید، برای درمان یبوست معجزه می‌کند و مخصوصا اگر رژیم آب انگور به گیرید و از ورزش شکم استفاده کنید.

تخم اسفناج: دم کرده تخم اسفناج در معالجه یبوست معجزه می‌کند.

بلال، ذرت: مصرف بلال برای اشخاصی که مبتلا به یبوست روده هستند تجویز شده است.

چاودار: از چاودار به عنوان نرم کننده معده و سینه استفاده می‌شود.

آلو: برای مداوای‌یبوست،غذای بسیارمفیدی است. مخصوصا آب‌خیسانده آلو که اگر صبح‌ناشتا خورده شود.

انجیر: انجیر برای درمان یبوست تجویز شده است و یکی از بهترین داروهای این بیماری است.

رازیانه: جوشانده رازیانه را با داروهای گیاهی ملین مخلوط کنید. کندی کار روده‌ها را برطرف می‌کند و عمل آن‌ها را آسان می‌سازد.

ریوند چینی: دم کرده ریوند چینی ملین است و برای درمان یبوست تجویز می‌شود.

روغن زیتون: اگر مبتلا به یبوست هستید، هر روز صبح ناشتا یک یا دو قاشق روغن زیتون مصرف کنید.

شیرین بیان: جوشانده ریشه شیرین بیان را اگر صبح ناشتا و شب موقع خواب یک فنجان بنوشید، خاصیت کامل نرم کنندگی دارد.

گل همیشه بهار: ده تا بیست گرم گل همیشه بهار تازه را در یک لیتر آب جوش بریزید و دوازده دقیقه دم کنید و بعد از غذا آن را میل کنید.

گیلاس: بیست‌تاسی‌گرم برگ‌تازه یا خشک‌گیلاس را در یک‌لیتر شیر جوشیده بیست دقیقه دم و میل کنید.

خاکشیر: به خاطر دارا بودن مواد لازم به خصوص در ابتلای معده مؤثر می‌باشد.

توصیه: زیاد راه بروید و هر روز شکم خود را مختصری مالش دهید. غذا به اندازه کافی بخورید تا معده به تواند از عهده دفع مواد هضم شده برآید. مواد نشاسته‌ای و شیرینی کمتر بخورید و از

سبزیجات و میوه‌ها بیشتر استفاده کنید.

مانند: کلم قمری، اسفناج، کلم برگ سفید، تره، کاهو، گوجه فرنگی، کرفس، آلو، خربزه، انجیر، پرتقال، گلابی و نان سبوس‌دار.

آهسته بخورید و خوب غذا را به جوید و از خوردن غذاهای سنگین و ادویه‌جات گوشت و شیرینی‌جات خامه‌دار بپرهیزد. هر روز صبح قبل از صبحانه یک لیوان آب یا شیر سرد میل کنید. آب را در میان غذا ننوشید و یک ساعت پس از صرف غذا میل کنید.

تخم‌کتان: پنجاه‌گرم تخم‌کتان را در یک‌لیتر آب دو دقیقه به جوشانید و برای رفع یبوست آن را تنقیه کنید.

میوه‌های ضدیبوست: آلبالو، هلو، زردآلو، گوجه، پرتقال، لیمو، انگور، توت، خربزه، هندوانه، آناناس، به، عسل، خرما، عناب و کشمش از میوه‌های ملین و ضدیبوست می‌باشند.

سبزی‌های ضدیبوست: از سبزی‌های ملین می‌توان کاهو، کاسنی، کلم برگ، برگ شلغم، برگ چغندر، برگ تربچه و ترب، ترب سیاه، مارچوبه، پیاز، نخود، تره ایرانی و فرنگی، انواع سیر و موسیر، لوبیای سبز، هویج، زردک و گوجه فرنگی نام برد که همگی دشمن یبوست و ملین مزاج هستند.

ترخون: اشتهاآور و سریع‌الهضم و مقوی است. برای انواع دل درد و دردهای معده تجویز می‌شود.

سبزی ترشک: دارای مقادیر زیادی ویتامین ث می‌باشد و ادرارآور است. برای تخلیه شکم یک فنجان از آن بنوشید.

سیب زمینی ترشی: سرشار از ویتامین آ و ث می‌باشد. اعمال روده‌ها را مرتب می‌کند و برای اشخاصی که مبتلا به یبوست هستند بسیار مفید است.

توت وحشی: توت وحشی که خیلی رسیده باشد ضد یبوست و تصفیه کننده خون است.

تمشک: تخم و دانه‌هایی که در تمشک هست وقتی خورده شوند در معالجه یبوست و خشکی مزاج به طور طبیعی بسیار مؤثر است.

کاکل ذرت: جوشانده کاکل ذرت در معالجه و رفع یبوست نتایج خوبی دارد.

گرمک: سرشار از ویتامین آ و ث می‌باشد. برای کسانی که از یبوست می‌نالند تجویز می‌شود.

اسفناج: کمی ملین و زود هضم می‌باشد و یبوست را برطرف می‌کند.

یک نسخه درمانی برای یبوست: ریشه گزنه، گل پنیرک، برگ انگور فرنگی، برگ تیول، ریشه باباآدم، برگ کاسنی وحشی، ریشه ریوند چینی تمام این گیاهان را خرد کرده و مخلوط کنید. یک قاشق سوپ‌خوری پر از آن را در یک فنجان آب دو دقیقه به جوشانید و ده دقیقه به حال خود بگذارید و با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.

جوانه گندم: برای اصلاح مزاج همه روزه، روزی نصف فنجان جوانه گندم، دو قاشق سوپ‌خوری مخمر آب‌جو، دو قاشق سوپ‌خوری ملاس سیاه، یک چهارم لیتر ماست، جدا یا با غذای خود مصرف کنید. به یبوست مزاج مبتلا نمی‌شوید.

ملاس سیاه: مسهل است و با تجویز دکتر لاکتور یک قاشق در یک لیوان آب یا دوغ میل کنید.

هلو: سرشار از ویتامین آ، ب و ث است. از میوه‌هایی است که به هر معده‌ای سازگار می‌باشد.

شنگ: خوردن شنگ تازه و خشک کبد و روده‌ها را به کار می‌اندازد.

شیرینک: سرشار از ویتامین آ و ث می‌باشد. خنک و مسکن است و روده‌ها را پاک می‌کند.

آقطی: دم کرده گل‌های آقطی به مقدار پنجاه تا صد گرم در یک لیتر آب مسهل و تصفیه کننده است.

یک نسخه برای امتلای معده: پوست باباآدم، ریشه سنبل ختایی، برگ مریم گلی، گل پنیرک، تخم کتان را با یکدیگر مخلوط کنید و یک قاشق سوپ‌خوری پر از آن را در یک فنجان آب جوش به هم بزنید. سه دقیقه به جوشانید و ده دقیقه آن را دم کنید و با عسل شیرین کرده میل کنید.

سنا: نام درختچه‌ای می‌باشد که در شمال آفریقا، عربستان و ایران به عمل می‌آید. برگ و میوه آن خاصیت دارویی دارد و به عنوان مسهل و ملین مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کاسنی‌وحشی: مسهل‌است،خون‌را هم تقویت‌می‌کند.کاسنی‌وحشی را به‌صورت شربت به بچه‌هامی‌دهند.

گزعلفی: به مقدار بیست گرم در آب به جوشانید و به صورت تنقیه برای رفع یبوست استفاده کنید.

ترنجبین: ملین است و برای درمان یبوست تجویز می‌شود.

شیرخشت: مسهل، خنک و ملین می‌باشد. مقدار ده تا صد گرم آن را در آب گرم یا شیر یا دم کرده داروهای گیاهی مخلوط کرده و مصرف کنید.

فلوس: شصت گرم فلوس را در نیم لیتر آب ده دقیقه بجوشانید و در زمان احتیاج یک لیوان از آن را مصرف کنید. خاصیت مسهلی دارد و برای رفع یبوست بسیار مفید است.

گل محمدی: خاصیت مسهل دارد و اگر آن را در آب زرد پنیر دم کنید مسهل کاملی خواهد بود.

تخم گل گندم: دو گرم کوبیده تخم گل گندم با کمی عسل خاصیت مسهلی دارد و شکم را به کار می‌اندازد.

کدو: گوشت کدو را خوب بپزید و با شکر مخلوط کرده و آن را مانند کمپوت درآورید و در یبوست‌های مزمن از آن استفاده کنید.

ریوند چینی: دم کرده ریوند چینی ملین است و شما برای درمان یبوست ولو آنکه یبوست مزمن باشد، موفق خواهید بود.

پیاز: آن را به صورت پوره درآورید و برای درمان یبوست بسیار مفید و مؤثر است.

گوجه فرنگی: سرشار از ویتامین ث می‌باشد. ملین و دارای خاصیت مسهل می‌باشد.

خولنجان: جوشانده بیست و هشت گرم از ساقه‌های خولنجان در نیم لیتر آب به مقدار یک قاشق سوپ‌خوری برای رفع یبوست و نفخ بسیار مفید است.

اسفرزه: تخم اسفرزه را در یک لیوان آب گرم ریخته و با قاشق به هم بزنید و وقتی که لعاب آن درآمد، کمی لیموترش به آن افزوده و مصرف کنید.

شمشاد: برگ شمشاد یک کرم‌کش بسیار قوی و محلل است و خاصیت مسهلی دارد.

گل میمون: مدر، قابض، ضداسقربوط، مقوی کبد و معده می‌باشد.

لبلاب: مقوی کبد و معده بوده و دارای خاصیت مسهلی می‌باشد.

جعفری: مشهی، مقوی، ملین و معرق است. جوشانده جعفری در دفع سنگ کلیه و یبوست بسیار مفید است.

بنفشه: از پودر ریشه گل بنفشه فرنگی شربتی درست می‌کنند که قی‌آور و ملین است.

تمرهندی: حاوی اسید سیتریک، اسید مالیک، اسید پتاسیم است و برای لینت مزاج مفید است. بیست الی پنجاه گرم آب تمرهندی مسهل ملایمی است برای سالمندان و دو الی چهار گرم آن برای کودکان کافی است.

زیره سبز: معرق، ملین، مدر و قاعده‌آور است. برای معده تقویت کننده خوبی است.

سه پستان: با عناب داروی ملین و برای رفع یبوست معده مفید است.

فراسیون: مقوی، ملین و تصفیه کننده خون است.

قنطوریون: جوشانده قنطوریون یبوست را رفع می‌کند و بهترین مسهل برای افرادی است که برای مدت طولانی دچار یبوست شده‌اند.

گل ماهور: مسکن، ملین و مدر است.طرز مصرف آن به‌صورت دم‌کرده و چهل‌گرم در یک لیتر آب می‌باشد.

برگ بو: برای جلوگیری از تخمیر غذا در معده بسیار مفید و مؤثر است.

دم کرده برگ بو هضم غذا را آسان کرده و گاز و نفخ معده را برطرف می‌کند.

نسخه برای گرم مزاج‌ها: بنفشه، تاجریزی، تخم کاسنی را جوشانده و صاف کنید و با ترنجبین و نبات میل کنید.

شربت بنفشه، لعاب به دانه، آب کدو، شیره خرفه و ترنجبین را به صورت نیم گرم بیاشامید.

شنبلیله: دارای مواد چرب، مواد ازت‌دار، مواد قندی و فسفردار می‌باشد.

نعنا: ملین و ضد عفونی کننده است.

هویج: آب هویج صبح‌ها به صورت ناشتا برای مبتلایان به یبوست تجویز می‌شود.

برای درمان ترشی معده: عرق‌نعنا،بلوط،لیمو، مریم نخودی، ریحان و سیب زمینی بسیار مفید می‌باشند.

یرقان

علت یرقان دو نوع ویروس است. نوع اول که شایع‌تر است با خوردن غذا یا آب فاسد در اثر ادرار بیمار سرایت می‌کند. نوع دوم که در اثر تزریق سرم یا خون فاسد حاصل می‌شود. اگر چرک صفرا با خون مخلوط شود، ایجاد زردی یرقان می‌کند و وقتی شخص مبتلا به زردی یرقان شد، باید از خوردن گوشت قرمز، تخم مرغ، نمک، بادمجان و مخصوصا پسته و فندق اجتناب کند. توضیح آنکه یرقان روز سوم نوزاد به دلیلی که کاملا طبیعی است و به عنوان یک بیماری نباید تلقی شود.

نسخه اول: برگ کلم پیچ را با آب لیمو مخلوط کرده و میل کنید.

کاسنی:آن را به کوبید و آب بگیرید تا چهل روز، روزی یک فنجان میل فرمایید.

عرق بید: عرق کاسنی، شاه تره و عرق تمشک را همراه با تخم خرفه مخلوط کنید و روزی سه بار میل فرمایید.

عناب: عناب،گل بنفشه، ترنجبین و شیرخشت را به مقدار مساوی مخلوط کنید، سپس با آب هندوانه مخلوط کرده و میل کنید. در درمان یرقان بسیار مفید است.

نسخه دوم: تخم‌کاهو، تخم‌خیار، تخم خرفه، تخم کاسنی را به مقدار مساوی به کوبید و شکر به آن اضافه کنید. هم وزن آن‌ها تخم گشنیز مخلوط کرده و روزی سه مرتبه و هر بار یک قاشق غذاخوری میل کنید.

شاه بلوط: مانند بلوط دارای آهک طبیعی زیاد است و برای یرقان تجویز می‌شود.

هندوانه: مدر و خنک کننده است و خارج از نوبت غذا بایستی خورده شود، از یرقان جلوگیری می‌کند.

خربزه: مدر و اشتهاآور است و برای مبتلایان به صفرا و یرقان توصیه می‌شود.

گیلاس: برای اختلالات کبد و صفرا توصیه می‌شود.

ترب: نوشیدن آب ترب و خوردن ساقه‌های ترب با نمک برای بازکردن کبد و صفرا مفید است.

نعنا: ضدیرقان و مقوی قوه باه است.

زردچوبه: شفاف کننده چشم و درمان یرقان است.

برگ و گل همیشه بهار: گل و برگ همیشه بهار ادرارآور است. در مورد روده‌ها و معالجه یرقان توصیه می‌شود.

گیاهان ضدیرقان عبارتند از: زرشک، آبغوره، کرفس، مامیران، افسنتین و روغن آن، آرتیشو، تره کوهی، کاکوتی و ترشک از دیگر گیاهانی هستند که در معالجه یرقان مؤثرند.

تخم خیار: مدر است و برای کبد و زردی یرقان تجویز می‌شود.

کلم: سالاد کلم نتایج عالی و مؤثری در بیماری‌های کبد و زردی یرقان دارد.

لیمو: دو عدد لیمو را برش برش کنید و با شیرین سازید. اگر دچار یرقان شده‌اید هر روز یک لیتر از این شربت را به تدریج بنوشید.

هویج: اگر هر روز یک فنجان آب هویج خام را صبح ناشتا بنوشید، بعد از چندی خواهید دید که رنگ شما باز خواهد شد و کبد به راحتی کار می‌کند.

کرفس: جوشانده برگ کرفس برای درمان یرقان تجویز می‌شود.

کاسنی وحشی: جوشانده کاسنی وحشی یرقان و درد کبد را برطرف می‌کند.

انار: آب انارترش و شیرین زیاد میل کنید.

به عنوان غذا: گوشت بزغاله همراه با نخود، کدو، ماش، گشنیز، آب زرشک، آب انار، تمرهندی، هندوانه و لیموترش بخورید.

فراسیون یا افنان سر: در مورد معالجه یرقان به کار می‌رود.

یک نسخه برای زردی یرقان مزمن: یک مشت برگ آرتیشو، نصف مشت برگ و ساقه مامیران، نصف مشت برگ کاسنی، یک مشت ریشه رنده شده بیدگیاه. این گیاهان را در دو لیتر آب به جوشانید و بگذارید دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و صبح‌ها قبل از صبحانه و شب قبل از شام دست‌ها را هشت دقیقه در آن حمام دهید.

انگور: رژیم آب انگور برای مبتلایان به زردی یرقان تجویز می‌شود.

مارچوبه: شربت غلیظی از نوک مارچوبه تهیه می‌شود که به مقدار سه قاشق سوپ‌خوری در روز برای بیماری‌های قلبی و یرقان استفاده می‌شود.

جعفری: جوشانده تخم جعفری به مقدار صد تا صد و بیست گرم آن را در یک لیتر آب برای معالجه زردی یرقان تجویز می‌شود.

توت فرنگی: جوشانده برگ‌های تازه و جوان توت فرنگی به مقدار یک مشت نیم لیتر آب برای

یرقان مصرف می‌شود.

قاصدک: از ریشه و برگ آن استفاده می‌شود. جوشانده آن برای بیماری‌های کبد مفید است.

شاه تره: جوشانده شاه تره برای یرقان بسیار مفید است.

عسل: فواید بسیاری برای درمان یرقان دارد.

مغز پسته: برطرف کننده بیماری یرقان است.

کاهو: آثار نیکویی در مورد معالجه زردی یرقان دارد.

ترب قرمز: مصرف ترب قرمز صبح ناشتا درمان خوبی بر ضدیرقان است.

حریره بادام با هل: برای درمان یرقان مفید است.

شیره کنگر: در مورد بیماری یرقان به کار می‌رود.

انجره: جوشانده انجره دارای خواص بسیاری علیه یرقان است.

گل میمون: مدر و قابض است و برای درمان یرقان به کار می‌رود.

گل شاه پسند طبی: برای درمان یرقان به صورت جوشانده از آن استفاده می‌شود.

شاه تره: به صورت جوشانده بر ضدیرقان به کار می‌رود.

مجموعه کتاب‌های
گیاه‌درمانی

9789648264883

تهران، بازار آهنگران، کوچه مسجدجامع
پاساژ کاشفی، پلاک ۹۷، تلفکس: ۵۸ - ۵۵۱۶۰۰۵۵
مرکز پخش: نشر لوح دانش: میدان انقلاب، خ اردیبهشت
خ وحید نظری، پلاک ۱۲۴، تلفن: ۳-۱ ۶۶۹۷۲۵۸۱

انتشارات
حافظ نوین

